শরীর-পালন।

বঙ্গবিদ্যালয় সমূহের নিমিত্তে।

ভারতবর্ষীয় এবং বাঙ্গালা গবর্ণমেণ্টের আদেশানুসারে
সংশোধিত ও পরিবর্ত্তিত।

A
PRIMER
ON
PRESERVATION OF HEALTH
IN BENGALI
REVISED

UNDER ORDERS OF GOVTS. OF INDIA AND BENGAL
FOR VERNACULAR SCHOOLS.

"ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণামারোগ্যং মূলমুত্তমম্।
রোগাস্তস্যাপহর্ত্তারঃশ্রেয়সো জীবিতস্য চ॥"

চরক।

BY

JADUNATHA MUKHERJI L. M. S.

SEVENTEENTH EDITION.

——:o:——

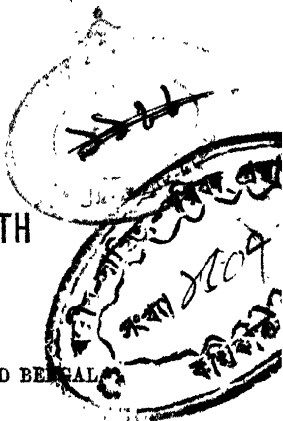
ডাক্তর শ্রীযদুনাথমুখোপাধ্যায় প্রণীত।

সপ্তদশ সংস্করণ।

——:o:——

Calcutta

August, 1885—শ্রাবণ, ১২৯২।

Price 4 annas   মূল্য ৵০ আনা।

OPINIONS OF THE PRESS.

:o:

"——We have not seen a book like this in Bengali or English. The special reason for this is that, the author has written the book keeping an eye on the circumstances of the people of this country, the condition of the country, and on the habits and custom of the people, and that, in it are embodied the results of the experience of an experienced physician like him. The author has not made the book hard for general use by attempting to explain the difficult scientific facts which the general public will not understand.

In very simple language and in an exceedingly clear manner the most useful instructions have been given. Boys can understand it even without the aid of a teacher. We think that if the children of the week and sickly Bengalis are to read any book, they should read this book first of all. We hear the government of India have offered a reward for a Sanitary Primer. We do not think they will get a better book than this—particulary works written by Europeans will never become adapted for the people of this country. We recommend that this book be translated into all the Indian languages and used in all the schools throughout India.

BANGA-DARSANA, 1285 AGRAHAYANA
(NOVEMBER 1878.)

CALCUTTA
PRINTED AND PUBLISHED BY L. N. DASS.
THE CHIKITSAH-PRAKAS PRESS.
160 BOWBAZAR STREET.

EXTRACT OF A LETTER FROM THE GOVERNMENT OF INDIA.

NO. 18I, dated Simla, the 16th October 1880.

From—The Hon'ble C. Grant, Offg Secretary to the Government of India, Home, Revenue and Agricultural Department.

To—The Secretary to the Government of Bengal, Medical and Municipal Department.

I AM direcetd to acknowledge the receipt of your letter No. 375T., dated the 15th June last, submitting a report on the memorial addressed by Babu Jadunatha Mukerji, L. M. S., to Her Majesty's Secretary of State for India, together with the Hon'ble the Lieutenant-Governor's opinion on the case.

2. The memorialist appeals against the orders of the Government of Bengal and of the Government of India declining to acceede to his prayer that his Sanitary treatise, entitled "Sarira Palana" may be adopted in all primary schools throughout India.

3. I am to observe that when the memorialist's petition was rejected by the Government of India in February last, the Governor-General in Council was not in possession of the views of the Government of Bengal on the ease. Your letter under reply shows that, in the Lieutenant-Governor's oppinion, the introduction of Dr. Cuningham's Sanitary Primer in all schools is calculated to cause serious loss to the memorialist, whose work, His Honor thinks, is admirably adapted to native pupils and, if properly revised and corrected under European supervision, would be much more intelligible to the class for whom it is intended than Dr. Cuningham's Primer.

4. The Governor-General in Council considers that the memorialist's work has the great advantage of being written from a native stand-point, and therefore capable of being adapted to native habits and ways of thinking in a manner which may obtain some real hearing in country districts.

5. In this view, and in deference to the opinion expressed by the Lieutenant-Governor, the Governor-General in Council is pleased, in modification of the orders already issued, to allow the Government of Bengal to authorise the use of the *vernacular* edition of Baboo Jadunatha Mukherji's Primer, in *addition* to Dr. Caningham's Primer, in all those schools in which it may appear to His Honor that this course is advisable, after the necessary corrections have been made.

Dr. FAYRER'S OPINION.

Sir Joseph Fayrer, K.C.S.I.L.L.D.M.D.F.R.S. Honorary Surgeon to Her majesty the Queen of Great Britain and Ireland, who is *incontestably* the *highest* authority on questions of sanitation in India, in writing to the author from his residence at 16, Granville Place, Portman Square, W. London, on the 29th April 1880, speaks of Sarira Palana (English version) in terms which are as expressive of his appreciation of its value, as they are of his good will in its behalf:—

My Dear Sir,

* * * Your little work on Preservation of Health is a very useful book, and I hope will meet with the recognition it deserves.

Yours &c.

(Sd.) J. FAYRER.

PREFACE TO THE NINTH EDITION

More than eleven years ago at the instance of Babu Bhudeb Mukherji, then Additional Inspector of Pathasalas and now Inspector of Schools in the Western Circle, to whom my heart-felt acknowledgements are due, I undertook the preparation of a treatise in Bengali on the Preservation of Health, which should not only be adapted to the tender capacity of our Native youth, but should at the same time embrace rules calculated to meet the sanitary conditions of all classes of Native life. My little work "Sarira Palana" was the result. It was at once adopted as a text-book in the Pathasalas under him. It was afterwards translated into Hindi and introduced into the Schools of the Province of Behar. Subsequently it was, on the recommendatin of the Inspectors of Schools in the Presidency and Western Circles, accepted by the Director of Public Instruction for general adoption as a text-book in the Lower Vernacular and Primary Scholarship courses in Bengal. During the past eleven years, my little book has pased through eight editions, in which I have embodied from time to time the latest discoveries of modern Sanitary science, and has practically been the only text-book by a professional man on a most essential branch of knowledge in use in the Government Schools in Bengal and Behar.

At the kind approval of A. W. Croft Esquire M. A., Director of Public Instuction, I have just published an English version of the 'Sarira-Palana,' in which I have made some further improvements and to which added two entirely new chapters on "Snake-bites" and "Bites of rabid animals."

This ninth Edition of the original work contains the improvements and additions of the English Version. It is, therefore, hoped that the "Sarira Palana" in its enlarged form will be found more useful and receive at the hands of the Director, Inspectors and other Heads of the Educational Department the patronage it may seem to deserve.

CALCUTTA
12th December 1879

JADUNATHA MUKHERJI.

সূচীপত্র।

শরীর-পালন।

শরীর রক্ষা করা যে সর্ব্বাগ্রে কর্ত্তব্য, তাহা লোকের হৃদয়ঙ্গম করিবার জন্য অধিক লেখা অনাবশ্যক। বিদ্যা, ধন, মান, সম্ভ্রম প্রভৃতি ইষ্টলাভ, শরীর অসুস্থ থাকিলে, হইবার সম্ভাবনা নাই।

—:o:—

প্রথম অধ্যায়।

স্নান।

সর্ব্ব শরীর পরিষ্কৃত রাখা স্বাস্থ্যরক্ষার এক প্রধান অঙ্গ। প্রতিদিন যত্নপূর্ব্বক শরীর পরিষ্কার না করিলে লোমকূপ সকল রুদ্ধ হইয়া যায়। লোমকূপ রুদ্ধ হইয়া গেলে শরীরের ময়লা বাহির হইতে পারে না, সুতরাং পীড়া জন্মে।

গৃহপালিত পশু পক্ষীরা যে অতি যত্নে নিজ নিজ শরীর পরিষ্কার করিয়া থাকে, তাহা অনেকেই অবগত আছেন। বিবেচনা করিয়া দেখিলে শরীর পরিষ্কৃত রাখা অতি সহজ কর্ম্ম। কেবল ইহা স্মরণ থাকিলেই হইল যে, দেহ-মার্জ্জন অতি আবশ্যক।

শরীর সচ্ছন্দ থাকিলে নিয়মমত প্রতিদিন স্নান করা উচিত। স্নান করার সময়টা নিরূপিত থাকা ভাল। অদ্য প্রাতে, কল্য দুই প্রহরের সময়, পরশ্ব বৈকালে, এরূপ অনিয়মে স্নান করা পরামর্শ নয়; তাহাতে সর্দ্দি হইবার সম্ভাবনা। এই নিমিত্ত সুবিধামতে সকলেরই স্নানের সময় নিরূপিত করা উচিত।

নিকটে নদী কিম্বা ভাল পুষ্করিণী থাকিলে তাহাতেই স্নান করা

ব্যবস্থা; অপরিস্কৃত কিম্বা দুর্গন্ধ জলে কখনও স্নান করিবে না। শরীর পরিষ্কার করা যদি স্নানের উদ্দেশ্য হয়, তবে অপরিস্কৃত জলে স্নান করিলে সে উদ্দেশ্য কি রূপে সাধিত হইতে পারে?

নদী, দীর্ঘিকা, কিম্বা পুষ্করিণীর জল কোন কারণ বশতঃ অপরিস্কৃত হইলে তাহাতে স্নান না করিয়া পাতকূয়ার জলে স্নান করিবে। এক জলে স্নান অভ্যাস করাই ভাল। এক দিন নদীর জলে, এক দিন পুষ্করিণীর জলে, এক দিন পাতকূয়ার জলে স্নান করা যুক্তিসিদ্ধ নয়।

স্নান করিতে গিয়া অধিকক্ষণ জলে থাকা উচিত নয়। বাসস্থান হইতে স্নানের ঘাট দূর হইলে শুষ্ক বস্ত্র সঙ্গে লইয়া যাওয়া উচিত। অধিকক্ষণ জলে কিম্বা আর্দ্র বস্ত্রে থাকিলে সর্দ্দি, জ্বর, অথবা বাতরোগ হইবার সম্ভাবনা।

হিম জলে স্নান করাই ভাল। ইহাতে শরীর বেশ সচ্ছন্দ থাকে, এবং বলবৃদ্ধি হয়। শীতের ভয়ে অথবা তাদৃশ কোন কারণে উষ্ণ জলে স্নান অভ্যাস করা ভাল নয়। উষ্ণ জলে প্রতিনিয়ত স্নান করিলে বলের হ্রাস হয় এবং শরীরের চর্ম্ম, মাংস প্রভৃতি সমুদায় শিথিল অর্থাৎ ঢিলা পড়ে।

শরীর বলহীন ও রুগ্ন হইলে হিম জলে স্নান করা পরামর্শ নয়। এরূপ শরীরে অল্প উষ্ণ জলে স্নান করাই ব্যবস্থা। সেই জলে একটু লবণ দিয়া স্নান করিলে আরও উপকার দর্শে; ত্বরায় বলাধান হয়।

শরীর অসুস্থ হইলে স্নান অবিধি। সর্দ্দি বোধ হইলে অনেকে কফ ঝরিয়া পড়িবে বলিয়া হিম জলে স্নান করিয়া থাকেন। এটী কিন্তু যুক্তিসিদ্ধ নয়। যেহেতু ইহাতে গুরুতর কাশরোগ জন্মিবার সম্ভাবনা। সর্দ্দি বোধ হইলে অল্প উষ্ণ জলে ঘরের মধ্যে স্নান করা পরামর্শ। ইহাতে বেশ আরাম বোধ এবং সর্দ্দিরও বিলক্ষণ উপকার হয়। ইহা করাও কঠিন ব্যাপার নহে। এই রূপ স্নানের পর শুষ্ক বস্ত্র দিয়া উত্তম রূপে গা মুছিয়া পিরাণ, চাদর, কি কাপড় যাহার যেমন জুটিয়া উঠে, গায়ে দেওয়া উচিত। এই রূপে কিয়ৎক্ষণ পর্য্যন্ত গায়ে কাপড় দিয়া থাকিলে একটু ঘর্ম্ম হয়। এই ঘর্ম্মটী অতি উপকারী, সর্দ্দির অনেক লাঘব করে।

সর্দ্দি হইলে কেহ কেহ অনেকের পরামর্শে এক ঘটী উষ্ণ জল স্নানের ঘাটে লইয়া যায়। তৎপরে গলা জলে দাঁড়াইয়া ঐ উষ্ণ জল মাথায় দিয়া থাকেন। এ আবার সর্ব্বাপেক্ষা অবৈধ। ইহাতে সর্দ্দির উপকার ত কিছুই নাই, লাভের মধ্যে শিরঃপীড়া হইবার সম্ভাবনা।

স্নানটা আহারের পূর্ব্বে করাই ভাল। আহারের পর যদি কাহারও স্নান করিতে হয়, তবে ইহার অব্যবহিত পরেই না করিয়া অন্ততঃ তিন ঘণ্টা অর্থাৎ এক প্রহর আন্দাজ পরে স্নান করিবেন। আহারের অব্যবহিত পরে স্নান করিলে পরিপাকের ব্যাঘাত হয়।

শারীরিক পরিশ্রমের পর শ্রান্তি বোধ হইলে বিলক্ষণ বিশ্রাম না করিয়া স্নান করিবে না। পরিশ্রমের আতিশয্যে শরীর শিথিল হইয়া পড়ে। শরীরের তাদৃশী অবস্থায় স্নান করিলে সর্দ্দি অথবা জ্বর হইবার সম্ভাবনা। বিশেষতঃ শারীরিক পরিশ্রমের অব্যবহিত পরে ঘর্ম্মাক্ত শরীরে সহসা হিম জলে অবগাহন করিলে ঘর্ম্মাবরোধ হেতুক হঠাৎ মৃত্যু হইতে পারে। এ জন্য পথশ্রান্তির পর বিশ্রাম না করিয়া জলের নিকটে যাওয়া এত নিষিদ্ধ।

দেখিয়াছি বালকেরা শীতকালে স্নানের ঘাটে গিয়া শীতের ভয়ে জড়সড় হইয়া দাঁড়াইয়া থাকেন। কিয়ৎক্ষণ পর্য্যন্ত এই অবস্থায় থাকিয়া আস্তে আস্তে হিমজলে নামা ক্লেশকর বিবেচনায় সহসা জলমধ্যে ঝাঁপ দিয়া থাকেন। এবম্বিধ আচরণ যুক্তিসিদ্ধ নয়। ইহাতে শরীর মধ্যস্থিত যন্ত্র সকল পীড়িত হইবার সম্ভাবনা। উহারা পীড়িত হইলে শরীর যে বিলক্ষণ অসুস্থ হয়, তাহা বলা বাহুল্য।

আমাদের দেশের অনেকে স্নানার্থ জলে নামিবার পূর্ব্বে "ঊর্দ্ধ উঠিবার" আশঙ্কায় প্রথমতঃ মাথায় জল দিয়া তৎপরে অবগাহন করেন; এটী বেশ যুক্তিসিদ্ধ। "ঊর্দ্ধ উঠিবার" তাৎপর্য্য রক্ত ঊর্দ্ধে উঠা। সর্ব্বাগ্রে শীতল জল দিয়া শরীর ধৌত করিলে রক্ত ঊর্দ্ধগ হইয়া শিরঃপীড়া হইবার সম্ভাবনা। এ কারণ যাঁহাকে অবগাহন করিতে হইবে, তিনি যেন সর্ব্বাগ্রে মস্তক উত্তমরূপে ধৌত করিয়া তৎপরে স্নানার্থ নামেন। বাটীতে তোলা জলে যিনি

স্নান করিয়া থাকেন, তাঁহারও পক্ষে সেই ব্যবস্থা। প্রথমতঃ মস্তক, তৎপরে শরীর, অবশেষে হস্তপদাদি ধৌত করিবেন। সহসা শীতল জল গায়ে ঢালা ভাল নয়। গর্ভিণীদিগের এই নিয়মটীর প্রতি বিশেষ মনোযোগ প্রদান করা উচিত। স্নানার্থ সহসা শীতল জলে নামিয়া অথবা হঠাৎ হিম জল গায়ে ঢালিয়া অনেকের গর্ভস্রাব হইয়াছে।

কোন কোন বালক স্নান করিতে গিয়া ক্রীড়াচ্ছলে পুষ্করিণী কিম্বা দীর্ঘিকার উচ্চ পাড় হইতে নীচেকার জলে লম্ফ দিয়া পড়িয়া থাকেন। এরূপ ক্রীড়া নিতান্ত যুক্তিবিরুদ্ধ। ইহাতে হস্তপদাদি ভাঙ্গিতে পারে, এবং বুক, পেট, মস্তক প্রভৃতি অঙ্গে কঠিন আঘাত লাগিয়া প্রাণ-বিয়োগও হইতে পারে।

স্নানের পূর্ব্বে তৈল ব্যবহার করা নিয়মটী খুব ভাল*। ইহাতে শরীরস্থ চর্ম্ম বেশ মসৃণ থাকে, এবং ইহার স্থিতিস্থাপক গুণের ব্যত্যয় হয় না। এতদ্ভিন্ন লোমকূপ দ্বারা কিঞ্চিৎপরিমাণে তৈল শরীরে প্রবিষ্ট হইলে স্বাস্থ্যেরও পক্ষে বিশেষ উপকার হয়। শ্বাস কাশ (হাঁপকাশ), যক্ষ্মা, ক্ষয়কাশ প্রভৃতি রোগগ্রস্তদিগকে চিকিৎসকেরা কড্‌লিবর্ অইল্, এবং ঘৃত খাইতে পরামর্শ দিয়া থাকেন। সেই সঙ্গে পর্য্যাপ্ত পরিমাণে তৈল মর্দ্দন করিবারও ব্যবস্থা দেন।

তৈল ব্যবহার না করিলে চুলও ভাল থাকে না, শ্রীহীন হইয়া যায়, এবং ইহার স্বাভাবিক চাকচিক্য ও কোমলত্ব নষ্ট হয়। আর প্রাচীন অবস্থা না হইতেই পাকিয়া যায়। তৈলের অভাবে মাথায় খুস্কি হইবার বিলক্ষণ সম্ভাবনা।

বেশী বাদ্‌লা বৃষ্টির দিন রীতিমত স্নান না করিয়া শীতল জল দ্বারা মস্তক ধৌত করিয়া, এবং ভিজে গামোছা দিয়া গা মুছিয়া ফেলিলেই হইতে পারে। যেহেতু এমন দিনে অবগাহন করিয়া স্নান করা কষ্টকর এবং পীড়াদায়কও বটে। এতদ্ভিন্ন কোন কার্য্যানুরোধে স্নান করা না ঘটিলে মস্তক ধৌত করিতে কখনও

*সাহেবেরা তৈলের পরিবর্ত্তে সাবান মাখিয়া থাকেন। তাহাতেই তাঁহাদের তৈলমর্দ্দনের কার্য্য হয়।

বিস্মৃত হওয়া উচিত নয়। শীতল জল দ্বারা মস্তক শীতল রাখিবার জন্য সর্ব্বতোভাবে যত্ন করা বিধেয়।

প্রথম অধ্যায়ের প্রশ্ন।

১। স্নানের উদ্দেশ্য কি?

২। কি প্রণালীতে স্নান করিতে হয়?

৩। সুস্থ শরীরে কোন্ জলে স্নান করা ব্যবস্থা?

৪। প্রতিনিয়ত উষ্ণ জলে স্নান করা নিষেধ কেন?

৫। শরীর রুগ্ন এবং বলহীন হইলে স্নানের ব্যবস্থা কি?

৬। শারীরিক পরিশ্রমের অব্যবহিত পরে স্নান করা নিষিদ্ধ কেন?

৭। এক দিন এক সময় স্নান না করা ভাল নয় কেন?

৮। এক দিন এক জলে স্নান করা উচিত নয় কেন?

৯। আহারের অব্যবহিত পরে স্নান করায় দোষ কি?

১০। অনেকক্ষণ জলে কিম্বা আর্দ্র বস্ত্রে থাকা ভাল নয় কেন?

১১। সর্দ্দি বোধ হইলে স্নানের ব্যবস্থা কি?

১২। শীতের জন্যে শীতকালে সহসা জলমধ্যে ঝাপ দেওয়া নিষিদ্ধ কেন?

১৩। পুষ্করিণী কিম্বা উচ্চ দীর্ঘিকার উচ্চ পাড় হইতে নীচের জলে লাফ দিয়া পড়ার দোষ কি?

১৪। স্নানের পূর্ব্বে তৈল ব্যবহার করা যুক্তসিদ্ধ কেন?

১৫। বাদলা বৃষ্টির দিন স্নানের ব্যবস্থা কি?

১৬। কোন কার্য্যানুরোধে স্নান না ঘটিলে কি কর্ত্তব্য?

দ্বিতীয় অধ্যায়।

আহার।

আহারের অনিয়মে নানা প্রকার পীড়া জন্মে। ক্ষুধা না হইলে আহার করা উচিত নয়। ক্ষুধা নিবৃত্তি করাই আহারের উদ্দেশ্য, অতএব লোভ-পরবশ হইয়া সে উদ্দেশ্য ভুলিয়া উদর পুরিয়া আহার করা নিতান্ত যুক্তিবিরুদ্ধ। ক্ষুধা-শান্তি ও তৃপ্তি বোধ হইলে আর আহার করা পরামর্শ নহে। ক্ষুধার উদ্দীপনা বুঝিয়া আহারের পরিমাণের তারতম্য করা উচিত। আহার গুরুতর হইলে সহজে পরিপাক হয় না, অগ্নিমান্দ্য হইয়া যায়, আহারের প্রবৃত্তি থাকে না এবং শরীর ভারি অসুস্থ বোধ হয়।

আহারের সময় নিরূপিত থাকা উচিত। নিয়মিত সময়ে আহার করিলে শরীর সচ্ছন্দ থাকে। আহারের সময় উত্তীর্ণ হইয়া গেলে কিরূপ কষ্ট হয় সকলেই অবগত আছেন। নিয়মিত সময়ে আহার করা যে অতি আবশ্যক, এরূপ কষ্ট হওয়াই তাহার প্রমাণ স্থল। যে সময়ে যাহার আহার করা অভ্যাস, ঠিক সেই সময়েই তাহার ক্ষুধার উদ্রেক হইয়া থাকে। অতএব নিরূপিত সময়ে ক্ষুধানিবৃত্তির জন্য যে উপায়ে হউক সহজে পরিপাক হয়, এমন কিছু আহার করা উচিত। ক্ষুধানিবৃত্তি না করিলে পীড়া জন্মে।

ঘন ঘন আহার করা ভারি নিষিদ্ধ। একবার আহার করিয়া তাহা সুচারুরূপে পরিপাক না হইতেই পুনরায় আহার করা নিতান্ত অব্যবস্থা। ইহাতে পাকস্থলী দূষিত ও পরিপাক শক্তির হ্রাস হয়। আহারের পর তিন ঘণ্টা অর্থাৎ এক প্রহর বাদে পাকস্থলী শূন্য হয়। ইহার পর আরও তিন ঘণ্টা পাকস্থলীকে সম্পূর্ণ বিশ্রাম দেওয়া উচিত। অযথোচিত চালনায় শরীর যেরূপ ক্লিষ্ট ও পরিশেষে অকর্ম্মণ্য হয়, পাকস্থলীও বিশ্রাম অভাবে সেই রূপ স্বকার্য্যনির্ব্বাহে অক্ষম হইয়া পড়ে। অতএব আহারের পর ছয় ঘণ্টা অর্থাৎ দুই প্রহর অতীত না হইলে উদর পুরিয়া আর আহার করা পরামর্শ নহে। এই নিয়মটী সকলেরই অতি যত্ন পূর্ব্বক পালন করা উচিত।

আমরা যে নিয়মে আহার করিয়া থাকি, তাহাতে পরিপাক-শক্তির হ্রাস বৈ আর বৃদ্ধি হইতে পারে না। কেহ কেহ রাত্রি দশটার সময় আহার করিয়া পরদিবস বেলা ২টা ৩টার পূর্ব্বে ভিন্ন আহার করিতে অবকাশ পান না। কার্য্যের অনুরোধে এতাদৃশ অনিয়ম করিয়া শরীরকে কষ্ট দেওয়া অতীব গর্হিত। বেলা তিনটার সময় আহার করিয়া পুনরায় রাত্রি দশটার সময় আহার করা কিছু অন্যায় নয়। কিন্তু রাত্রি দশটার সময় আহার করিয়া পরদিবস বেলা তিনটার সময় অর্থাৎ প্রায় সতর ঘণ্টা পরে আহার করা অব্যবস্থা। এতক্ষণ পাকস্থলী শূন্য রাখা কথনই পরামর্শ ... এরূপ অনিয়মে অজীর্ণ রোগ জন্মে।

এখানে বালকদিগের আহার এবং জলখাবারের একটী সাধারণ নিয়ম বলিয়া দিই। প্রাতঃকালে, স্কুলের টিফিনের ছুটির সময় এবং স্কুলের ছুটির পর বাটীতে আসিয়া, এই তিন সময় বালকেরা সচরাচর জলখাবার খাইয়া থাকেন। অনেক ছাত্র ছুটির পর বাটিতে আসিয়া জলখাবার না খাইয়া অন্নাহার করিয়া থাকেন। অল্পবয়স্ক বালকদিগের পক্ষে এটি অব্যবস্থা নয়। যেহেতু, তাহাদিগের পরিপাকশক্তি বিলক্ষণ তেজস্বিনী। ছুটির পর বাটীতে আসিয়া অন্নাহার করিয়া রাত্রে আর আহার করা উচিত নয়। শয়নের পূর্ব্বে কিছু জলখাবার খাইবে। ছুটির পর যাঁহারা অন্নাহার না করিবেন, তাঁহারা রাত্রে যথাসময়ে আহার করিয়া শয়ন করিবেন। বালকেরা নিজের এবং বাসস্থানের অবস্থানুসারে জল খাবারেব ব্যবস্থা করিয়া লইবেন। রুটি, লুচি, কচুরি, মোহন ভোগ, সন্দেশ, মিঠাই, মুড়ি, বা চাইলভাজা এবং ফলফুলরি জলখাবারের স্বরূপ ব্যবহার করিতে পারেন।

দ্রব্যের দোষ গুণ বিচার করিয়া আহার করা উচিত। কোন দ্রব্য আহার কবিলে শবীর সচ্ছন্দ ও বলিষ্ঠ হয়, কোন দ্রব্য আহার করিলে শরীরে রোগ জন্মে। এই জন্য, আমরা সচরাচর যে সমস্ত দ্রব্য আহার করিয়া থাকি তন্মধ্যে কোন্‌টী উপকারী, কোন্‌টী অপকারী, এবং কোন্‌টীই বা পুষ্টিকর জানা নিতান্ত আবশ্যক।

আমাদের আহার সামগ্রীর মধ্যে চাইল ও দাইল প্রধান। ঈশ্বরকৃপায় এই দুই খাদ্য দ্রব্যই এদেশীয় লোকের উপযুক্ত আহার। ইহাতেই উত্তমরূপে শরীরের পোষণ হইতে পারে। দাইলের মধ্যে মসুর, মুগ, ছোলা, কলাই, অরহর, পুষ্টিকর ও উপকারী। তন্মধ্যে মসুর সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। খেঁসারির দাইল ভারি অপকারী। ইহার গুণ বিষতুল্য। ইহাতে পক্ষাঘাত রোগ জন্মিতে পারে। অতএব যত্নপূর্ব্বক এই দ্রব্য অখাদ্য বলিয়া পরিত্যাগ করা উচিত। আমরা উত্তর-পশ্চিম প্রদেশের অনেক স্থানে (যথা গয়ার নিকটবর্ত্তী গ্রাম সমূহে), খেঁসারির দাইলের অপকারিতা প্রত্যক্ষ করিয়াছি। তত্রস্থ ইতর লোকদিগের মধ্যে বহুসংখ্যক ব্যক্তিকে পক্ষাঘাত রোগগ্রস্ত দেখিয়া আসিয়াছি। প্রতিনিয়ত

অমিশ্র খেঁসারির দাইল ভক্ষণ ইহার কারণ। আমাদের দেশের ইতর লোকেরা খেঁসারির দাইলের সহিত মসুর মিশ্রিত করিয়া ভক্ষণ করিয়া থাকে। এই নিমিত্তই পূর্ব্বোক্ত ব্যক্তিদিগের মত তাহারা পক্ষাঘাত রোগে পীড়িত হয় না। ফলতঃ নিয়ত অমিশ্র খেঁসারির দাইল ভক্ষণ করিলে স্নায়ুমণ্ডল কখনও অব্যাহত থাকিতে পারে না। পক্ষাঘাত, রাত্র্যন্ধতা অর্থাৎ রাতকাণা প্রভৃতি রোগ ইহার সহচর।

গোধূম আমাদের দেশের একটী অতি পুষ্টিকর খাদ্য। উত্তর পশ্চিমাঞ্চলবাসীরা গোধূমের উপর প্রায় সর্ব্বতোভাবেই নির্ভর করিয়া থাকেন। আমাদের আহার সামগ্রীর মধ্যে চাইল যেমন প্রধান, গোধূমও তাদের সেই রূপ। তাঁহাদিগের বলবীর্য্যই গোধূমের পুষ্টিকারিতার জাজ্বল্যমান প্রমাণ। আজ কালি আমাদের দেশেও গোধূমের বিলক্ষণ আদর হইয়া উঠিয়াছে। এটী বড়ই আহ্লাদের বিষয়। যাঁদের অবস্থা একটু ভাল—বিশেষতঃ নগর বাসিদিগের মধ্যে—তাঁহারা এক বেলা অন্ন, আর এক বেলা গোধূমচূর্ণ অর্থাৎ ময়দার রুটি খাইয়া থাকেন। স্বর্ণবণিকদিগের মধ্যে এ নিয়ম পালনে কেহই পরাঙ্মুখ নহেন। যাহা হউক, গোধূমের ন্যায় পুষ্টিকর সামগ্রীর যতই আদর হইবে, ততই ভাল।

শরীর ধারণার্থ ব্যঞ্জন আকারে তরকারী খাওয়াও আবশ্যক। তরকারীর মধ্যে গোল আলু, মেটে আলু, মানকচু, কাঁচকলা, প্রভৃতি দ্রব্য, ভারি স্বাস্থ্যকর। কুমড়া, লাউ, বেগুণ, পটোল, উচ্ছে, ঝিঙে, থোড়, মোচা ইত্যাদিও মন্দ তরকারী নয়। বিবেচনা করিয়া পর্য্যায়ক্রমে খাইলে, তাহারা উপকার বৈ অপকার করে না। অনেকে আহারের সময় পটোলের বীজ গুলি পরিত্যাগ করিয়া থাকেন। কিন্তু বিবেচনা করিয়া দেখিলে লক্ষিত হইবে যে উহার বীজগুলিই পুষ্টিকর। শাক সব্জী অখাদ্য বলিয়া পরিত্যাগ করা পরামর্শ নয়। ইহাতে এমন কোন দ্রব্য আছে শরীরের পোষণার্থ তাহা আবশ্যক। তবে শাক সব্জী প্রতিনিয়ত খাওয়া উচিত নহে। তাহাতে অগ্নিমান্দ্য এবং পেটের অসুখ হইতে পারে।

মৎস্য আমাদের দেশের একটী প্রধান এবং অতি পুষ্টিকর খাদ্য। কি ধনী কি নির্ধন, কি ভদ্র কি ইতর, সকল অবস্থারই লোকে প্রত্যহ আহারের সময় মৎস্য খাইয়া থাকেন। আপামর সাধারণ সকলেই মৎস্য অতি উপাদেয় সামগ্রী মনে করেন। বাস্তবিক মৎস্য কেবল সুস্বাদু নয়, বিলক্ষণ পুষ্টিকরও বটে। মৎস্যজীবিদিগের বল এবং স্বাস্থ্য মৎস্যের পুষ্টিকারিতার জাজ্বল্যমান প্রমাণ। এ দেশের লোক স্বভাবতঃই দুর্ব্বল; তাহার উপর শুদ্ধ শাক সব্জী, ডাল ডাল্‌নার উপর নির্ভর করিলে বল এবং স্বাস্থ্যের কিরূপ উন্নতি হইতে পারে, তাহা সহজেই বুঝা যাইতেছে। মৎস্য কেবল পীড়াদায়ক এবং মৎস্য খাওয়ার কোনও উপকার নাই বলা নিতান্ত যুক্তিবিরুদ্ধ। যেহেতু, একতঃ আমাদের দেশে পুষ্টিকর খাদ্যের প্রচলন বিলক্ষণ কম, তাহাতে এরূপ সাধারণ ও সুলভ অথচ একটী অতি পুষ্টিকর এবং উপাদেয় খাদ্য দ্রব্যের প্রতি ঈদৃশ উপেক্ষা নিতান্ত আক্ষেপের বিষয়। তবে অবিবেচনা পূর্ব্বক অধিক বা পচা মৎস্য খাইলে পেটের বিলক্ষণ অসুখ করে, অগ্নিমান্দ্য হয়, শেষে অতিসার জন্মে। অধিক বা পচা মৎস্য খাইয়া অনেকে ওলাউঠার সময় এই ভয়ানক রোগে আক্রান্ত হয়। এতদ্ভিন্ন প্রতিনিয়ত অধিক বা পচা মৎস্য খাইলে কুষ্ঠ পর্য্যন্ত হইতে পারে। ক্ষুদ্র মৎস্য অপেক্ষা বৃহৎ মৎস্য গুরুপাক; ক্ষুদ্র মৎস্য সহজে পরিপাক হয়, এই জন্য চিকিৎসকেরা রোগীর পথ্যে ক্ষুদ্র মৎস্যের ঝোল ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। ক্ষুদ্র মৎস্য বহু প্রকার। তন্মধ্যে মাগুর, সিঙ্গি, কৈ এই তিন প্রকার প্রসিদ্ধ। এই তিন প্রকার মৎস্য যেমন সুস্বাদু তেমনি বলকারী। অন্যান্য প্রকার ক্ষুদ্র মৎস্যও যদি টাট্‌কা হয়, আর অল্প পরিমাণে ব্যঞ্জনের সহিত খাওয়া যায়, তবে অপকার না হইয়া বরং উপকার হয়। বৃহৎ মৎস্যও বহু প্রকার। তন্মধ্যে রুই, মিরগেল, কাৎলা, কালবোস এই চারি প্রকার প্রসিদ্ধ। বৃহৎ মৎস্য বেশী গুরুপাক, ইহা বোধ হয় সকলেরই বেশ মনে থাকে। কোন পার্ব্বণ বা শুভ কর্ম্ম উপলক্ষে বৃহৎ মৎস্যের ছড়াছড়ি দেখিতে পাওয়া যায়। নিমন্ত্রিতেরা ভোজের পাতে বসিয়া কেহ ১০ খান, কেহ ১৫ খান, কেহ ২০ খান, কেহ ২৫ খান

মাছ খাইয়া থাকেন। বৃহৎ মৎস্য বড় গুরুপাক—ভোজনের সময় ভোজন কর্ত্তাদিগের তাহা যেন স্মরণ থাকে। অধিকাংশ রোগ, বিশেষতঃ উদররোগ, লোভ সম্বরণ না করিতে পারার ফল।

চিংড়ি মাছ সহজে পরিপাক হয় না। ছোট চিংড়ি বরং ভাল, গলদাচিংড়ি অত্যন্ত গুরুপাক। বেশী খাইলে প্রায়ই পেটের অসুখ হয়।

মাংস অপেক্ষা অধিকতর পুষ্টিকর খাদ্য আর নাই। আমাদের দেশে মাংসাহার নিতান্ত কম প্রচলিত। ঈদৃশ পুষ্টিকর খাদ্যের বিরল ব্যবহারই এতদ্দেশবাসিদিগের বলবীর্য্যের ন্যূনতার একটি প্রধান কারণ। অতএব অন্যান্য দেশের ন্যায় এদেশেও মাংসাহার বাহুল্যরূপে প্রচলিত হইলে মহোপকার সাধিত হয়; বঙ্গবাসিদিগের দৈহিক দৌর্ব্বল্য অনেকাংশে অপনীত হয়। বহুবিধ জন্তুর মাংস হিন্দুদিগের খাদ্য বলিয়া গণ্য। তন্মধ্যে ছাগ, মেষ, মৃগ আর শশক (খরা), এই চারি প্রকার জন্তুর মাংসই প্রধান। কিন্তু এক্ষণে ছাগমাংসই প্রচলিত। পীড়িত, অতি শিশু বা অতি প্রাচীন জন্তুর মাংস আহার করা যুক্তিসিদ্ধ নয়। তাহাতে মাংসাহারের সম্যক ফল পাওয়া যায় না, বরং দেহের অপকারই হয়। মাংস সচরাচর যে রূপ গরম মশলা দিয়া পাক হইয়া থাকে, তাহাতে মাংস খাওয়ায় উপকার অপেক্ষা অপকারই অধিক হয়। মাংসাশী মহাশয়দিগের এটী অনুক্ষণ স্মরণ রাখা উচিত।

বহুবিধ পক্ষীর মাংসও হিন্দুদিগের খাদ্য বলিয়া গণ্য। মৎস্য এবং ছাগলের মাংস আহার সম্বন্ধে যে নিয়ম লিখিত হইল, পক্ষ্যাদিরও মাংস সম্বন্ধেও সেই নিয়ম পালন করিবে।

ডিম্বও অতি পুষ্টিকর খাদ্য। কাঁচা ডিম্ব খাইলেই ডিম খাওয়ার সম্যক উপকার পাওয়া যায়। সিদ্ধ করিলে ডিম অত্যন্ত ছুষ্পাচ্য হয়। তবে নিতান্ত যাঁহারা কাঁচা ডিম না খাইতে পারিবেন, তাঁহারা যেন অর্দ্ধসিদ্ধ ডিম ভক্ষণ করেন।

দুগ্ধ—দুগ্ধ ব্যতীত সংসারে আর এমন কোন বস্তু নাই, শুদ্ধ যাহার উপর নির্ভর করিয়া জীবন ধারণ করা যাইতে পারে। তাহার

কারণ এই যে, শরীরের পোষণার্থে চারি প্রকার পদার্থের প্রয়োজন। এই চারি প্রকার পদার্থ দুগ্ধ ব্যতীত অন্য কোন দ্রব্যে একত্র দৃষ্ট হয় না। এই কারণেই দুগ্ধে উপরি উক্ত অদ্বিতীয় গুণ লক্ষিত হয়।

যে দেশে মাংস, ডিম্ব প্রভৃতি পুষ্টিকর খাদ্যের ঈদৃশ বিরল প্রচলন, দুগ্ধ সে দেশের লোকের জীবন। দুগ্ধই স্তন্যজীবিদিগের শিশুর জীবন রক্ষার একমাত্র উপায়। আমাদের দেশে নিতান্ত হীন অবস্থার লোক ভিন্ন প্রায় সকলেই কোন না কোন আকারে দুগ্ধ ব্যবহার করিয়া থাকেন। দুগ্ধের অসাধারণ পুষ্টিকারিতা প্রাচীন হিন্দুদিগের বিশেষরূপে জানা ছিল। গাভীকে ভগবতী জ্ঞানে পূজা এবং ভক্তি করিবার ব্যবস্থাই তাহার জাজ্বল্যমান প্রমাণ।

দুগ্ধ পান করা কিছু সকল অবস্থার লোকেরই ঘটিয়া উঠে না। যাঁহাদের অবস্থায় দুগ্ধ পান করা সম্ভবে, তাঁহারা দুই বেলা আহারের সময় কিয়ৎপরিমাণে যেন দুগ্ধ পান করেন। দুগ্ধ অতি উপাদেয় পানীয়। অধিক পরিমাণে কিম্বা বেশী ঘন দুগ্ধ পান করিলে পরিপাক শক্তির হ্রাস হয়, উদরের পীড়া জন্মে।

ফলের মধ্যে কলা আর নারিকেল সর্ব্বোৎকৃষ্ট। উভয় দ্রব্যই স্থায়ী বলকারী এবং পুষ্টিকর। ঝুনা নারিকেল কিছু দুষ্পাচ্য। চাইল ভাজা কিম্বা মুড়ির সঙ্গে খাইলে তত অপকার করে না। নেয়াবাতি নারিকেল বিলক্ষণ পুষ্টিকর। ডাবের মধ্যম অবস্থার নারিকেলকে নেয়াবাতি নারিকেল বলে।

সুমিষ্ট আম্র অতি উৎকৃষ্ট ফল। ইহাকে মধুফল বলা অত্যুক্তি নহে। আম্রের বিশেষ গুণ এই যে, ইহা পুষ্টিকর এবং সারক।

কাঁটাল অত্যন্ত গুরুপাক। সহজে পরিপাক হয়না। খাইলে প্রায়ই পীড়াদায়ক হয়। অতএব বৎসরের ফল বলিয়া ইহার গুণ বিস্মৃত হইয়া পাকস্থলীকে দূষিত করা যুক্তি সিদ্ধ নহে। তবে যখন নিতান্ত ইচ্ছা হইবে, তখন ঊর্দ্ধ সংখ্যা চারি কোষ কি পাঁচ কোষ মাত্র উদরস্থ করিবে। গোল আলু, মেটে আলু, মানকচু, এবং কাঁচকলা যেরূপ পুষ্টিকর, কাঁটালের বীজও সেইরূপ পুষ্টিকর তরকারী। ব্যঞ্জন আকারে ইহা সুসিদ্ধ করিয়া ভক্ষণ করিলে শরীরের পোষণ এবং বলবৃদ্ধি হয়।

জাম দুই প্রকার। কাল জাম এবং গোলাপ জাম। গোলাপ জাম বেশী খাইলে সহজে পরিপাক হয় না। সুপক্ক কাল জাম বেশ উপকারী। ইহার বিলক্ষণ পাচক শক্তি আছে। এবং ইহা ধারক-গুণ-বিশিষ্ট বটে। তবে এককালে অনেক খাওয়া ব্যবস্থা নয়। যেহেতু অধিক মাত্রায় উদরস্থ করিলে অমৃতও বিষবৎ কার্য্য করে।

খেজুর অপকারী ভিন্ন উপকারী বোধ হয় না। সশা, কাঁকুড় প্রায় তুল্য-গুণ-বিশিষ্ট। তবে বিলক্ষণ কচি কাঁকুড় এবং কচি সশা বিবেচনা পূর্ব্বক খাইলে বড় একটা অপকার করে না। ফুটি কাঁকুড় অত্যন্ত ভার। পেটের ভারি অসুখ করে। ওলাউঠার সময় ইহা বাড়ীতেও আনিতে দিবে না। পাকা সশা ত অখাদ্য বলিলেই হয়।

সুপক্ক আতা, নোনা, এবং পেঁপে অতি উত্তম ফল। তিন দ্রব্যই বেশ স্নিগ্ধকারক। নোনা অপেক্ষাকৃত ভার-গুণ বিশিষ্ট। পেঁপে আমাদের দেশের একটী উত্তম ফল। কিন্তু ইহার তাদৃশ আদর নাই। ইহার গুণ সাধারণের সুপরিচিত নহে। এই নিমিত্তই ইহা যথোপযুক্ত আদর প্রাপ্ত হয় নাই। সুপক্ক পেঁপে কোষ্ঠবদ্ধ নিবারণের একটী মহৌষধ। জলখাবার বলিয়া প্রত্যহ নিয়মপূর্ব্বক পাকা পেঁপে খাইলে কোষ্ঠবদ্ধ জন্য কোন কষ্টই থাকে না। অতএব যাঁহাদের অর্শ আছে, পাকা পেঁপের এই গুণ তাঁহাদের বিস্মৃত হওয়া উচিত নয়। অর্শ রোগীর পক্ষে পাকা পেঁপে একটী মহৌষধ। পেঁপে গাছ প্রায় বার মাস ফলে। আর শীঘ্র ফলে বলিয়া প্রত্যহ পাকা ফল প্রাপ্তির সুবিধা সহজেই করিয়া লওয়া যাইতে পারে।

বেল অতি উৎকৃষ্ট ফল। গ্রহণী রোগগ্রস্তের পক্ষে ইহা অপেক্ষা উপাদেয় এবং উপকারী সামগ্রী আর নাই। যাহার স্বভাবতঃ কোষ্ঠবদ্ধ রোগ আছে, প্রত্যহ নিয়মপূর্ব্বক বেল খাইলে তাহার সে অসুখ দূর হয়। এবং গ্রহণী-রোগ-কাতর প্রতিদিন ব্যবস্থা পূর্ব্বক বেল খাইলে ত্বরায় ব্যাধি হইতে নিষ্কৃতি লাভ করিতে পারেন। এইটিই বেলের বিশেষ গুণ, অদ্বিতীয় বলিলেও বলা যায়। যেহেতু, রোগীর অবস্থা ভেদে এক দ্রব্য বিরুদ্ধ গুণ-বিশিষ্ট

হইতে আর প্রায় দেখা যায় না। কোষ্ঠবদ্ধ থাকিলে সারক এবং গ্রহণীরোগে ধারক হওয়া বেলের অতি আশ্চর্য্য গুণ তাহাতে আর সন্দেহ নাই।

সুপক্ক বেল অপেক্ষা কাঁচা বেল ধারক গুণ-বিশিষ্ট। এ কারণ কোষ্ঠবদ্ধ নিবারণের জন্য পাকা বেলের শর্ব্বৎ খাওয়া ব্যবস্থা; এবং গ্রহণীরোগীর পক্ষে কাঁচা বেল পোড়াইয়া খাওয়া যুক্তি।

সুপক্ক দাড়িম্ব এবং আনারস অতি উপাদেয় সামগ্রী। পেয়ারা অত্যন্ত পীড়াদায়ক। ইহার বীজ অতিশয় কঠিন এবং ক্ষুদ্র। এই নিমিত্ত উদরস্থ হইলে ভারি অপকার করে। পেয়ারা খাইলে প্রায়ই পেটের পীড়া হইয়া থাকে। ওলাউঠার সময় পেয়ারা খাইয়া ঐ ভয়ানক রোগে আক্রান্ত হইতে দেখা গিয়াছে। পেয়ারা খাইবার নিতান্ত ইচ্ছা হইলে যত্নপূর্ব্বক উহার বীজগুলি পরিত্যাগ করিতে কখনও বিস্মৃত হইবে না।

কামরাঙা, আমড়া, কুল, বৈঁচে প্রভৃতি ফল মধ্যে মধ্যে খাইলে হানি নাই। তাল, অত্যন্ত ভার-গুণ-বিশিষ্ট। তাহাতে আবার সুখাদ্যও নয়। সুতরাং তাহার প্রতি লালসা হইবার কম সম্ভাবনা। সুপক্ক তরমুজ অল্প পরিমাণে স্নিগ্ধকারক বটে, কিন্তু ভার-গুণ বিশিষ্ট।

অম্ল দ্রব্যের মধ্যে কাগজী এবং পাতী লেবু সর্ব্বোৎকৃষ্ট। সুপক্ক বাতাবি লেবু বেশ সুখাদ্য এবং স্নিগ্ধকারক। সুপক্ক তিন্তিড়ি ফল মন্দ অম্ল নহে। অগ্নিমান্দ্য এবং পুরাতন আমরক্ত রোগে কাগজি কিম্বা পাতি লেবু খাওয়া ব্যবস্থা।

ইক্ষু অতি তৃপ্তিকারী সামগ্রী, এবং উপকারীও বটে। পথ শ্রান্তির পর কিম্বা রৌদ্রের সময় ইহা অতি স্নিগ্ধকারক দ্রব্য। ইক্ষু ছাড়াইয়া শীতল জলে কিয়ৎক্ষণ ভিজাইয়া রাখিয়া খাইলে বেশী উপাদেয় বোধ হয়। তাহার কারণ এই যে, শীতল জল ইক্ষুর মধ্যে প্রবিষ্ট হইয়া ইহার তীব্র মধুর গুণ হরণ করত ইহাকে সুমধুর করে।

প্রতিদিন এক দ্রব্য অথবা একবারে নানাবিধ সামগ্রী আহার করা পরামর্শ নয়—দুই-ই দোষ। উভয়েতেই অগ্নিমান্দ্য হয়।

প্রাচীন হিন্দুদিগের এটী বেশ জানা ছিল। তিথি বিশেষে খাদ্য বিশেষের ইতর বিশেষ করিবার ব্যবস্থাই তাহার প্রমাণ।

আহারের দ্রব্য উত্তমরূপে চর্ব্বণ না করিয়া গলাধঃকরণ করা উচিত নয়। করিলে সহজে পরিপাক হয় না,—পেটের অসুখ হয়। এই জন্য তাড়াতাড়ি খাওয়া ভারি নিষিদ্ধ।

উপরি উক্ত নিয়মভঙ্গ দোষে ছাত্রেরা যেমন দোষী, এমন আর কোন অবস্থার লোকেই নহে। বিদ্যালয়ে প্রবিষ্ট হইয়া অবধি পাঠসমাপ্তি পর্য্যন্ত এই অনিয়ম করিয়া তাঁহারা পাকস্থলীকে এতদূর দূষিত করিয়া ফেলেন যে, বিদ্যালয় পরিত্যাগ করিয়া যত দিন জীবিত থাকেন, পরিপাক কার্য্য কথঞ্চিৎ সম্পন্ন হয়। পরিপাক-শক্তির অভাবে গুরুতর রোগ জন্মিতে পারে। দশটার সময় বিদ্যালয়ে যাইতে হইবে বলিয়া তপ্ত ভাত, তপ্ত দাইল, তপ্ত তরকারী পাতে ঢালিয়া তাড়াতাড়ি আহার করিয়া পাঠ করিতে যান। বালকের পরিপাক শক্তি তেজস্বিনী বলিয়া এরূপ অনিয়মেও কিছু দিন উহা অব্যাহত থাকে। কিন্তু কিছু দিন এই অনিয়ম করিতে করিতেই পরিপাক শক্তির হ্রাস হইয়া আসে, এবং পরিশেষে বিলক্ষণ অজীর্ণ রোগ জন্মিয়া যায়।

ভাল চর্ব্বণ না করিয়া তাড়াতাড়ি আহার করা যেমন দোষ, আহারের পর কিয়ৎক্ষণ বিশ্রাম না করাও তেমনি দোষ। ইহাতে পরিপাকের ব্যাঘাত জন্মে। এ নিয়মভঙ্গ দোষেও ছাত্রেরাই দোষী। আহারের পর তাঁহারা এক মুহূর্ত্তও বিশ্রাম করেন না। বিশ্রাম করিতে পান না বলিয়া নয়; বিশ্রাম করা আবশ্যক কি না, জানেন না বলিয়াই করেন না।

আহারের দ্রব্য পরিষ্কার, টাট্‌কা এবং লঘুপাক হওয়া আবশ্যক। যদি উপবাস, করিতে হয় সেও শ্রেয়ঃ, তথাপি পচা দ্রব্য ভক্ষণ করা কদাপি উচিত নহে।

অতিশয় উষ্ণ দ্রব্য আহার করা পরামর্শ নয়। তাহাতে পরিপাক শক্তি নিস্তেজ হয়। কার্য্যের অনুরোধে তাড়াতাড়ি গরম ভাত কি অন্য কোন গরম দ্রব্য খাইয়া আবশ্যক কার্য্য সম্পন্ন করিতে যাওয়া ভারি নিষিদ্ধ। তাহাতে বিলক্ষণ পীড়া জন্মিবার সম্ভাবনা।

আহারের উপরোধ অনুরোধ নাই। লোকের অথবা খাদ্য সামগ্রীর অনুরোধে পাকস্থলীকে দূষিত করা কখনও উচিত নয়। আমাদের দেশে নিমন্ত্রণ খাওয়ার পদ্ধতিটী ভারি অনিষ্টকারী। গৃহে যিনি প্রতিনিয়ত সামান্য আহার করিয়া থাকেন, কোন নিমন্ত্রণ উপলক্ষে তিনি নানাবিধ গুরুপাক সামগ্রী আকণ্ঠ ভোজন করিয়া পীড়িত হন। খাদ্য দ্রব্যের অনুরোধে এতাদৃশ অনিয়ম করিয়া শরীর অসুস্থ করা অতীব গর্হিত কর্ম্ম। আহারের পূর্ব্বে খাদ্য দ্রব্যের গুণ ও পরিমাণ বিবেচনা করিয়া তাহা উদরস্থ করা উচিত। নিমন্ত্রণ রক্ষা করিতে হইলে অসময়ে আহার হইবার সম্ভাবনা। কিন্তু পরিমিত আহার করা ত নিজের আয়ত্ত। যেখানেই যাই, যে অবস্থায়ই থাকি, আর যে দ্রব্যই আহার করি, পরিমিত আহার করিব—মনে মনে এরূপ সংকল্প সকলেরই করিয়া রাখা উচিত।

আমাদের দেশে মিষ্ট দ্রব্যের যেমন আদর, এমন আর কোনও দেশে নয়। বাস্তবিক মিষ্ট দ্রব্য আদরেরই সামগ্রী বটে। যেহেতু মিষ্ট দ্রব্যের প্রধান উপাদান শর্করা একটী পুষ্টিকর খাদ্য। সন্দেশ আমাদের একটী অতি সুখাদ্য এবং পুষ্টিকর সামগ্রী। সন্দেশের উপাদান ছানা দুগ্ধের একটী সারাংশ। এই নিমিত্ত মিষ্ট সামগ্রীর মধ্যে সন্দেশই সর্ব্বোৎকৃষ্ট। মিঠাই, জিলাপি, রসগোল্লা প্রভৃতি মিষ্টান্নও উত্তম খাদ্য। জলখাবার সময় অল্পপরিমাণে খাওয়া যাইতে পারে। তবে লোভের বশবর্ত্তী হইয়া উদর পুরিয়া মিষ্টান্ন আহার করিলে পাকস্থলী দূষিত এবং অগ্নিমান্দ্য হইবার সম্ভাবনা।

অনেকে বাজি রাখিয়া অপরিমিত অথবা অনুচিত আহারে প্রবৃত্ত হইয়া থাকেন। দেখা গিয়াছে, কেহ কেহ বাজি জিতিয়া স্বাস্থ্য কিম্বা প্রাণ হারাইয়াছেন। অতএব বাজি রাখিয়া অপরিমিত ভোজন দ্বারা স্বাস্থ্য বিসর্জ্জন দেওয়া কত বড় মুর্খতার কার্য্য তাহা বলিয়া শেষ করা যায় না।

পাকস্থলীর সঙ্গে দন্তের ভারি নিকট সম্বন্ধ। সুচারুরূপে অগ্নিপাক-কার্য্য সম্পন্ন না হইলে দন্তের পীড়া জন্মে। মুখে বিজাতীয় দুর্গন্ধ হয়; এবং দন্তগুলি অল্প দিন মধ্যেই অকর্ম্মণ্য হইয়া যায়। তবেই দেখ আহারের দোষে কত অনিষ্ট ঘটিবার সম্ভাবনা।

দ্বিতীয় অধ্যায়ের প্রশ্ন।

১। আহার করার নিয়ম কি ?
২। অগ্নিমান্দ্য কিসে হয় ?
৩। ক্ষুধার সময় কি রকম দ্রব্য আহার করা পরামর্শ ?
৪। ঘন ঘন আহার করার দোষ কি ?
৫। একবার আহারের পর কতক্ষণ বাদে পুনরায় আহার করা উচিত ?
৬। বালকদিগের আহার এবং জলখাবারের একটী সাধারণ নিয়ম বল ?
৭। কোন দাইল সর্ব্বোৎকৃষ্ট ?
৮। খেঁসারির দাইলে কি অপকার হয় ?
৯। ভাজা পোড়ার গুণাগুণ বল ?
১০। গোধূম কিরূপ খাদ্য ?
১১। শাক সব্জি অখাদ্য বলিয়া পরিত্যাগ করা পরামর্শ নয় কেন ?
১২। উহা খাইবার ব্যবস্থা কি ?
১৩। মৎস্য আমাদের দেশের কেমন খাদ্য ?
১৪। অধিক পচা মৎস্য খাওয়ার দোষ কি ?
১৫। ক্ষুদ্র ও বৃহৎ মৎস্যের গুণাগুণ বল ?
১৬। চিংড়িমাছ কিরূপ খাদ্য ?
১৭। মাংসাহারের উপকারিতা বল ?
১৮। পীড়িত, অতি শিশু বা প্রাচীন জন্তুর মাংস আহার করা যুক্তিসিদ্ধ নয় কেন ?
১৯। ডিম্ব কিরূপ খাদ্য, ডিম্ব খাওয়ার নিয়ম কি ?
২০। শুদ্ধ দুগ্ধ পান করিয়া কি বাঁচিতে পারে ?
২১। দুগ্ধ পান করার নিয়ম কি ?
২২। কোন্ ফল সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট ?
২৩। কলা খাইবার ব্যবস্থা কি ?
২৪। কালজামের গুণ কি ?
২৫। পেঁপের গুণ কি ?
২৬। বেলের গুণ বর্ণনা কর ?
২৭। পেয়ারা খাইবার ব্যবস্থা কি ?
২৮। প্রতিদিন এক দ্রব্য অথবা এক কালে নানাবিধ সামগ্রী খাওয়া নিষিদ্ধ কেন ? প্রাচীন হিন্দুরা কি ইহা জানিতেন ? তাহার প্রমাণ কি ?
২৯। আহারের দ্রব্য উত্তমরূপে চর্ব্বণ না করার দোষ কি ?
৩০। আহারের পর কিয়ৎক্ষণ বিশ্রাম করা আবশ্যক কেন ?
৩১। আহারের দ্রব্য কিরূপ হওয়া আবশ্যক ?
৩২। অতিশয় উষ্ণ দ্রব্য আহার করা নিষিদ্ধ কেন ?
৩৩। আমাদের দেশে নিমন্ত্রণ খাওয়া অনিষ্টকারী কেন ?
৩৪। সন্দেশ কিরূপ খাদ্য ?
৩৫। বেশী মিষ্ট দ্রব্য খাওয়া কি ভাল ? তাহার দোষ কি ?
৩৬। বাসি রাখিয়া আহার করা পরামর্শ নয় কেন ?
৩৭। আহারের দোষে দন্তের কি অনিষ্ট ঘটিতে পারে ?

তৃতীয় অধ্যায়।

পান।

স্বাস্থ্য-রক্ষার জন্য পরিমিত আহার যেমন আবশ্যক, পরিমিত পানও সেইরূপ প্রয়োজনীয়। ক্ষুধা নিবৃত্তি করা যেমন আহারের উদ্দেশ্য, তৃষ্ণা শান্তি করা সেইরূপ পানের উদ্দেশ্য। এবং তৃষ্ণা নিবারণ করাই যদি পানের উদ্দেশ্য হয়, তবে সেই উদ্দেশ্য সাধনে পরিষ্কার শীতল জলই সর্ব্বোৎকৃষ্ট পানীয়। পিপাসা অর্থাৎ পান করিবার ইচ্ছা না হইলে পান করা পরামর্শ নয়। অতিশয় পান করিলে পাকস্থলী দূষিত হইয়া পরিপাক-শক্তি নিস্তেজ হইয়া যায়।

জল—আহারের পর অল্প পরিমাণে জল পান করা উচিত। অধিক মাত্রায় পান করিলে পরিপাকের ব্যাঘাত জন্মে। কেহ কেহ আহার করিতে বসিয়া পুনঃপুন জল পান করিয়া থাকেন। এ অভ্যাসটা ভাল নয়। ইহাতে পরিপাক-কার্য্য সুন্দররূপে নির্ব্বাহিত হইতে পারে না। আহারের সময়, কিম্বা তাহার অব্যবহিত পরে, অথবা পরিপাক কালে অতিশয় শীতল জল পান করিলে পরিপাকের বিলক্ষণ ব্যাঘাত ঘটে।

শারীরিক পরিশ্রমের পর শ্রান্তি বোধ হইলে কিয়ৎক্ষণ বিশ্রাম না করিয়া জলপান করা পরামর্শ নয়। পরিশ্রমের পর শরীর অত্যন্ত ক্লিষ্ট হইয়া পিপাসা হইলে, অপরিমিত শীতল জল পান করিয়া সেই পিপাসা তৎক্ষণাৎ শান্তি করা ভাবি নিষিদ্ধ। তাহাতে সর্দ্দিগর্ম্মি হইয়া সহসা প্রাণবিয়োগ হইবার সম্ভাবনা। এ কারণ পথশ্রান্তি প্রভৃতির পর তৃষ্ণায় প্রাণ ওষ্ঠাগতপ্রায় বোধ হইলেও বিশ্রাম না করিয়া কখনও জলপান করিবে না।

পানীয় জল পরিষ্কৃত ও শীতল হওয়া আবশ্যক। শীতল জল পান না করিলে তৃপ্তি বোধ হয় না, এবং উত্তমরূপ পিপাসা শান্তিও হয় না। অপরিষ্কৃত জল পান করিলে পরিপাক-শক্তির হ্রাস হয়। জলের অবস্থা না দেখিয়া কখনও উহা পান করা উচিত নয়। অতি সামান্য কারণে জল অপরিষ্কৃত হয়। অপরিষ্কার পাত্রে রাখিলে

কিম্বা চারি পাঁচ দিন ধরে থাকিলে জলে এক প্রকার কীট জন্মে। সেই কীট উদরস্থ হইলে কৃমি প্রভৃতি জন্মিতে পারে। পানীয় জলের অবস্থার উপর শরীরের সুস্থতা অনেক নির্ভর করে।

ইচ্ছা করিলে শীতল ও পরিষ্কৃত জল পান করা সকলেরই ঘটিয়া উঠিতে পারে। নিকটে নদী কিম্বা ভাল পুষ্করিণী থাকিলে তাহারই জল পান করিবে। যে নদীতে স্রোত আছে তাহার জল পান করায় ত কোন আপত্তিই নাই। যে পুষ্করিণীতে বহুসংখ্যক লোকে স্নান এবং বস্ত্রাদি ধৌত করে, তাহার জল পান করা পরামর্শ নয়; সে জল পান করিলে নানাবিধ পীড়া জন্মিবার সম্ভাবনা। মল, মূত্র প্রভৃতি শরীরের ক্লেদ, অথবা গলিত ঔদ্ভিদিক বা জান্তব পদার্থ কর্তৃক কলুষিত, অথবা তৎসংস্পৃষ্ট জল কখনও পান করিবে না। যদি নিতান্তই পান করিতে হয়, তবে উহা নীচের লিখিত প্রণালী অনুসারে পরিষ্কৃত করিয়া লইয়া পানার্থ ব্যবহার করিবে।

চারিটী মৃত্তিকার কলসী উপরি উপরি করিয়া সাজাও। উপরকার তিনটী কলসীর তলায় কাছাকাছি তিনটী করিয়া ছিদ্র কর। ছিদ্রগুলি বেশ বড় না হয়। দ্বিতীয় কলসীতে কতকগুলি কয়লা, এবং তৃতীয়টিতে কতকগুলি বালি রাখ। তৎপরে প্রথম কলসীটী জলে পরিপূর্ণ কর। এই জল নীচের ছিদ্র দিয়া দ্বিতীয় কলসীতে পড়িয়া কয়লার গুণে বিলক্ষণ পরিষ্কৃত হইয়া তৃতীয় কলসীতে এবং পরিশেষে তৃতীয় কলসীর বালির মধ্য দিয়া গিয়া চতুর্থ কলসীতে পড়িবে। সমুদায় জল এই রূপে পরিষ্কৃত হইয়া নীচের কলসীতে পড়িলে তখন পান করিবার জন্য উহা পাত্রান্তরে রাখিতে পার*।

বর্ষাকালে পরিষ্কৃত জল পান করিবার যেমন সুবিধা, এমন আর অন্য সময়ে ঘটিবার সম্ভাবনা নাই। বৃষ্টির জল ধরিয়া একটা পরিষ্কার পাত্রে রাখিয়া পানের জন্য সেই জল ব্যবহার করা সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম। যখন বৃষ্টি হয়, স্মরণ করিয়া জল ধরিয়া রাখিলেই হইল। ছেঁচের জল কিম্বা নালির জল ধরা হইবে না। ইহা অপরিষ্কৃত

* এইরূপে পরিষ্কৃত করিবার পূর্ব্বে জল সিদ্ধ করিয়া (ফুটাইয়া) লইলে আরও ভাল হয়। জল একবারে নির্দ্দোষ হয়।

এবং অতি ত্বরায় নষ্ট হইয়া যায়। বৃষ্টির জল ধরিবার জন্য নিম্নলিখিত উপায় অবলম্বন করিবে।

মেঘের আকার প্রকার দেখিয়া ভারি জল হওয়ার সম্ভাবনা বিবেচনা হইলে, বাড়ীর উঠানে অথবা অন্য কোন অনাবৃত স্থানে একটা আয়গা নিরূপিত করিয়া তাহার চারি কোণে চারিটী খুঁটি পোঁত। নিতান্ত জীর্ণ ও পাতলা না হয়, এমন এক খানি পরিষ্কার বস্ত্রের চারি কোণ ঐ চারি খুঁটিতে শক্ত করিয়া বাঁধ।—কাপড় খানি বেশী টান টান করিয়া বাঁধা না হয়। তৎপরে এক খানি ইষ্টক অথবা তাদৃশ অন্য কোন ভারি দ্রব্য ঐ বিস্তৃত বস্ত্রের মধ্যস্থলে রাখ। অবশেষে, বস্ত্রের যে স্থানটী ভারি দ্রব্যের ভরে ঝুলিয়া পড়িয়াছে, ঠিক্ তাহার নীচে একটী পরিষ্কার মৃত্তিকার কলসী রাখিয়া দেও। ক্ষণেক বৃষ্টি হইলেই কলসী পরিপূর্ণ হইবে। ইচ্ছা করিলে এই রূপ তিন চারিটী কলসী, বৃষ্টির জলে পরিপূর্ণ করা যাইতে পারে। বৃষ্টির জল (বৃষ্টির জল কেন, পানীয়জল মাত্রই) বেশ করিয়া ঢাকিয়া রাখিবে। এই উপায় অবলম্বন করিয়া মধ্যে মধ্যে বৃষ্টির জল ধরিলে বর্ষাকালে পরিষ্কৃত জল পান করিবার আর কোনও বাধা থাকে না। পানীয় জল মাত্রই কাপড় দিয়া ছাঁকিয়া খাইবে। পরিষ্কৃত কাচের গ্লাসে জল রাখিয়া প্রশস্ত আলোকে গ্লাসের বহির্ভাগ হইতে উহা পরীক্ষা করিয়া দেখিবে, উহাতে কোন প্রকার ময়লা বা কীট আছে কি না জল পান করিবার পূর্ব্বে এবম্প্রকার সতর্কতা নিতান্ত আবশ্যক। আহারীয় সামগ্রীর এবং পানীয় জলের দোষে না জন্মিতে পারে এমন রোগই নাই।

বর্ষাকালে নদীর জল কলুষিত হয়। কলুষিত জল পান করিলে অগ্নিমান্দ্য হয়। এই নিমিত্ত তাদৃশ কলুষিত জল পরিষ্কৃত না করিয়া, কখনও পান করিবে না। ফট্‌কিরি চূর্ণ দিলে কলুষিত জল অগৌণে পরিষ্কৃত হইয়া যায়। নির্ম্মলি ঘষিয়া দিলেও পরিষ্কৃত হয়। নির্ম্মলি এক প্রকার বৃক্ষের ফল। ইহা বাজারে কিনিতে পাওয়া যায়। এক পয়সার নির্ম্মলি হইলেই যথেষ্ট। শিলে জল দিয়া ঘষিলে, উহা হইতে চন্দনের মত যাহা বাহির হয়, তাহাই জলে দিতে হয়।

চা (টি) এবং কাওয়া (কাফী)—আজ কাল আমাদিগের সুশিক্ষিত এবং ভদ্র সমাজে এই দুই দ্রব্যের বিশিষ্ট আদর দেখা যায়। ইয়ুরোপীয়দিগের ত চা এবং কাওয়া ভিন্ন চলে না। চা এবং কাওয়ার গুণ বিশেষরূপে জ্ঞাত হইয়াছেন বলিয়াই তাঁহারা এই দুই দ্রব্যের এত আদর করিয়া থাকেন। পৃথিবীর প্রায় তিন চতুর্থাংশ লোক চা এবং কাওয়া ব্যবহার করে। বাস্তবিক চা এবং কাওয়া নিয়মিতরূপে ব্যবহার করিলে দেহের মহোপকার সংসাধিত হয়। শারীরিক কিম্বা মানসিক পরিশ্রম জনিত দেহের অপচয়, চা কিম্বা কাওয়া ব্যবহারে সম্যক্‌রূপে নিবারিত হয়। এই নিমিত্ত শারীরিক বা মানসিক শ্রমের পর চা কিম্বা কাওয়া ব্যবহার করিলে শ্রম জন্য ক্লান্তি সম্পূর্ণরূপে অপনীত হইয়া যায়। অতএব যাঁহাদিগের অধিক শারীরিক বা মানসিক শ্রম করিতে হয়, চা কিম্বা কাওয়া তাঁহাদিগের স্বাস্থ্যরক্ষার একটী মহৌষধ। ছাত্র এবং আফিসের কর্ম্মচারিদিগের চা এবং কাওয়ার এই অসাধারণ গুণ বিস্মৃত হওয়া উচিত নয়। ছাত্রদিগের মধ্যে যাঁহারা রাত্রি জাগরণ করিয়া পাঠ অভ্যাস করেন, চা এবং কাওয়া তাঁহাদিগের অনুকূল বন্ধু। চা কিম্বা কাওয়া খাইয়া রাত্রে পাঠ করিতে বসিলে নিদ্রাকর্ষণ ঘটে না; চা অপেক্ষা কাওয়ারই এ সম্বন্ধে খ্যাতি অধিক। কিন্তু চা বা কাওয়া খাইয়া রাত্রিজাগরণ করিলে নিদ্রাকর্ষণ ঘটে না বলিয়া, প্রতিনিয়ত এরূপ অত্যাচার করা উচিত নয়। তাহাতে পরিণামে স্বাস্থ্যের বিশেষ অনিষ্ট নিশ্চয়ই ঘটে। এতদ্ভিন্ন চা কিম্বা কাওয়ার অব্যবহার করিলে স্বাস্থ্যের উন্নতি না হইয়া বরং অবনতিই হয়। অধিক চা বা কাওয়া ব্যবহার করিলে পরিপাক শক্তি ক্রমশঃ নিস্তেজ হয়। এই নিমিত্ত যাঁহাদিগের অজীর্ণ রোগ আছে, অধিক চা কিম্বা কাওয়া ব্যবহার করা তাঁহাদিগের পক্ষে ভারি কুপথ্য। চা এবং কাওয়া দুই-ই একবারে ব্যবহার করা উচিত নয়। আমাদিগের সুশিক্ষিত সমাজে কাওয়া অপেক্ষা চায়ই প্রচলন অধিক। অবস্থা-বিশেষে যাঁহার যেটীতে সুবিধা; তিনি তাহাই ব্যবহার করিবেন। চা এবং কাওয়া কিরূপে প্রস্তুত করিয়া ব্যবহার করিতে হয়, এই দুই দ্রব্যের যাহারা আদর করিয়া

থাকেন, তাঁহাদিগের তাহা অবিদিত নাই। চায়ের পাতা ব্যবহার করে। কাওয়ার বীজ ভাজিয়া ব্যবহার করে। দুই দ্রব্যই উষ্ণ জলে ভিজাইয়া কাথ প্রস্তুত করিতে হয়। গরম চা শর্দ্দির বড় ঔষধ। শর্দ্দি হইলে গায়ে কাপড় দিয়া এক বাটি গরম চা পান করিলে বেশ ঘর্ম্ম হয় এবং শর্দ্দিরও বিলক্ষণ লাঘব হয়। তিন চারি দিন উপর্য্যুপরি এইরূপ অনুষ্ঠান করিলে শর্দ্দির উপশম হয়।

সুরা—ইদানীং অস্মদ্দেশের সুশিক্ষিত সমাজে কোন কোন স্থলে আদৃত হইয়াছে বলিয়াই এ স্থলে সুরার উল্লেখ করা গেল। এদেশীয় লোকের পক্ষে সুরাপান আর বিষপান উভয়ই তুল্য। সুরাপান করিলে শরীর স্বচ্ছন্দ থাকে, অনেকের এরূপ সংস্কার আছে। কিন্তু এবম্বিধ সংস্কার নিতান্ত অমূলক। সুরাপান করিয়া আমাদের দেশের অনেক মহাশয় ব্যক্তি অকালে কালগ্রাসে পতিত হইয়াছেন। পরিমিত সুরাপান দ্বারা শরীর বলিষ্ঠ ও সুস্থ করিব বলিয়া অনেকে সুরাপান আরম্ভ করিয়া থাকেন। কিন্তু অল্প দিন মধ্যেই তাঁহাদিগকে পরিমিত পানের প্রতিজ্ঞা ভঙ্গ করিতে হয়। পরিশেষে অপরিমিত মদ্যপায়ী হইয়া উঠেন। তন্নিবন্ধন শারীরিক ও মানসিক উভয়বিধ পরিশ্রমেই নিতান্ত অক্ষম হইয়া পড়েন; এবং অবশেষে শরীর মধ্যস্থিত যন্ত্রসকল সমধিক পীড়িত হওয়ায় অকালে মানবলীলা সম্বরণ করেন।

সুরার বিশেষ দোষ এই যে, পান করিতে আরম্ভ করিলে অপরিমিত পায়ী না হইয়া থাকা যায় না। এই কারণেই প্রাচীন পণ্ডিতেরা, সুরাস্পর্শ করিলেও পাপ জন্মে, বলিয়া গিয়াছেন। তাঁহারা অতি দূরদর্শী ছিলেন। তাঁহাদের উপদেশ শিরোধার্য্য করা উচিত।

ইংরাজদিগের আহার পানের অনুকরণ করিতে ইচ্ছুক হইয়া অনেকে সুরাপানের পোষকতা করিয়া থাকেন। শীত প্রধানদেশবাসীর আহার ও পানীয় গ্রীষ্মপ্রধান দেশের লোকের কি সহ্য হয়? কখনই নয়। গ্রীষ্ম প্রধান দেশে সুরাপানের অতি ভয়ানক ফল। ইহাতে পরিপাক কার্য্যের প্রধান যন্ত্র লিবর অর্থাৎ যকৃত সর্ব্বাগ্রে বিকল হয়। পরিশেষে বহুমূত্র, যকৃতের ফোড়া এবং উহার অন্য রোগ নিবন্ধন উদরী হইয়া প্রাণবিয়োগ হইতে পারে।

অতএব চিকিৎসকের ব্যবস্থা ব্যতিরেকে সুরাস্পর্শও করিব না,—মনে মনে এরূপ সংকল্প সকলেরই করিয়া রাখা উচিত।

ধূম—পৃথিবীর প্রায় সকল স্থানেই তামাক ব্যবহার হইয়া থাকে। অতিরিক্ত ধূম-পান করিলে পরিপাক-শক্তির হ্রাস হয়। সুতরাং পরিপাক কার্য্য যাঁহার সুচারুরূপে সম্পন্ন না হয়, ধূম-পান তাঁহার পক্ষে ভারি কুপথ্য।

পরিপাক-শক্তি স্বভাবতঃ যাঁহার নিস্তেজ, এবং শরীর ভগ্ন ও অপটু, তামাক খাওয়া তাঁহার পক্ষে ভারি কুপথ্য। অতিরিক্ত ধূমপান কাহারও পক্ষেই ব্যবস্থা নয়। নিউইয়র্কনিবাসী ডাক্তর পার্কর বলেন, তাম্রকূট যে একটী প্রকৃত বিষ তাহা নির্ব্বিবাদে স্থির হইয়াছে। চুরট ও নস্য প্রস্তুতকারকেরা আহত কিম্বা জ্বররোগে আক্রান্ত হইলে কখনও ঝটিতি আরোগ্য-লাভ করিতে পারে না; অধিকন্তু তাহাদিগের আরোগ্য-লাভ অসুস্থরূপেই হইয়া থাকে। কোন রোগের বিশেষ প্রাদুর্ভাব হইলে তাহারা সর্ব্বাগ্রে উক্ত রোগের করালগ্রাসে পতিত হয়। এতদ্ভিন্ন তাহাদিগের পক্ষাঘাত এবং সাংঘাতিক শিরোরোগ ঘটিবার সম্ভাবনা নিয়ত বর্ত্তমান থাকে। যাহারা অধিক তামাক চর্ব্বণ অথবা ধূমপান করে, তাহাদিগের সম্বন্ধেও এই রূপ বলা যাইতে পারে।

অস্মদ্দেশের ধূমপায়িগণ তামাকের এই অনিষ্ঠকারিতা অনুক্ষণ স্মরণ রাখিয়া অতঃপর কার্য্য করেন এই প্রার্থনা। যে কোন আকারেই হউক অধিক তামাক ব্যবহার করিলে পরিণামে দেহের বিশেষ অনিষ্ট নিশ্চয়ই ঘটে। পাকরুচ্ছ্র, উন্মাদ, মনোবিকার, কাশরোগ, শীর্ণতা—এই গুলি তাম্রকূটের অনুচর।

কেহ কেহ তামাক খাওয়া পরিত্যাগ করিয়া নস্য ব্যবহার করিতে আরম্ভ করেন। চাইল ভাজা বেশী অপকারী বলিয়া মুড়ি খাওয়া আর এরূপ ব্যবস্থা করা প্রায় উভয়ই তুল্য। অতিরিক্ত নস্য ব্যবহার করিলে কেবল প্রাকস্থলী দূষিত হয় এমন নয়, ঘ্রাণেন্দ্রিয়ও সহজ অবস্থায় থাকিতে পারে না।

গাঁজা, গুলি, চরস, সিদ্ধি প্রভৃতি মাদক দ্রব্য ব্যবহার করায় অপকার ব্যতীত উপকারের লেশ মাত্র নাই। গাঁজা এবং

গুলিখোরের পরিণামটা বড় ভয়ানক। হয়, আমরক্ত-রোগে আক্রান্ত হইয়া প্রাণত্যাগ করিবে, নয়, উন্মত্ত হইয়া দুর্লভ মানব-জন্মকে দূষিত করিবে। এই দুইয়ের অন্যতর হইতেই চাহে। এতদ্ভিন্ন গাঁজাখোর যে ভদ্রসমাজে অত্যন্ত হেয় তাহা বলা অধিক।

অনেকে বলিয়া থাকেন চরস খাওয়ায় কোন হানি নাই। এটী নেসাখোরের কথা। বাস্তবিক তাহা নহে। চরস অপেক্ষা গাঁজার পরিণাম ফল কিছু গুরুতর, এই মাত্র প্রভেদ।

কেহ কেহ ইচ্ছা করিয়া সিদ্ধি খাওয়া অভ্যাস করিয়া থাকেন। পরিপাক-শক্তি তেজস্বিনী করা তাঁহাদের উদ্দেশ্য। বাস্তবিক সিদ্ধির যে এতাদৃশ গুণ আছে, এমন বোধ হয় না। থাকিলেও স্বেচ্ছাক্রমে একটা নেসার বশবর্ত্তী হওয়া নিতান্ত যুক্তিবিরুদ্ধ। অগ্নিবৃদ্ধি করিবার উদ্দেশে কিম্বা অন্য কোন কারণ বশতঃ দুই এক দিন অতি অল্প পরিমাণে সিদ্ধি খাইলে যে বিশেষ কোন ক্ষতি আছে এমন বোধ হয় না। তবে সিদ্ধি খাওয়া অভ্যাস করা কখন যুক্তিসিদ্ধ নয়। বিজয়া দশমী কিম্বা শ্যামা-পূজার পর দিবস সায়ংকালে দেখা গিয়াছে, অনেকে অধিক মাত্রায় সিদ্ধি খাইয়া একবারে উন্মত্ত হন। কখন কখন পাঁচ সাত দিন পর্য্যন্তও এই মত্ততা থাকে। ইচ্ছা করিয়া এরূপ অন্যায় আচরণ করা কত বড় মূর্খতার কার্য্য, তাহা বলিয়া শেষ করা যায় না।

অনেকে ঔষধ বলিয়া আফিং খাইতে আরম্ভ করেন। তৎপরে রোগের প্রতিকার হইলেও উহা পরিত্যাগ করেন না। আফিং খাওয়া অত্যন্ত মন্দ নেসা। খাইবার নিরূপিত সময় উপস্থিত হইলে উহার প্রভাবে প্রাণ ওষ্ঠাগত হয়। অতএব এতাদৃশ ভয়ানক নেসার বশবর্ত্তী হওয়া কেবল কষ্টদায়ক নয়, পরিণামে বিশেষ যন্ত্রণাও ভোগ করিতে হয়।

তৃতীয় অধ্যায়ের প্রশ্ন।

১। জলপান করিবার নিয়ম কি?

২। অতিশয় জলপান করায় দোষ কি?

৩। আহারের পর অধিক মাত্রায় জলপান করা নিষিদ্ধ কেন?

৪। আহারের সময় বা তাহার অব্যবহিত পরে অতিশয় শীতল জল পান করার দোষ কি?
৫। শারীরিক পরিশ্রমের অব্যবহিত পরে শীতল জল পান করা নিষিদ্ধ কেন?
৬। পানীয় জল কিরূপ হওয়া আবশ্যক?
৭। অপরিষ্কৃত জল পান করার দোষ কি?
৮। কি রকম পুষ্করিণীর জল পান করা নিষিদ্ধ?
৯। অপরিষ্কৃত জল কি উপায়ে পানের উপযুক্ত করিয়া লওয়া যাইতে পারে?
১০। বর্ষাকালে পরিষ্কৃত জল পান করিবার উপায় কি?
১১। ঘন ঘন জল পান করার দোষ কি?
১২। সুরাপানের দোষ কি?
১৩। ইংরাজদিগের আহার পানের অনুকরণ করা যুক্তিসিদ্ধ নয় কেন?
১৪। ধূমপানে দোষ কি?
১৫। গাঁজা এবং আফিং খাওয়ার দোষ কি?
১৬। নস্য ব্যবহার করা নিষিদ্ধ কেন?

চতুর্থ অধ্যায়।

শয়ন—নিদ্রা।

স্বাস্থ্যরক্ষার্থ পরিমিত পরিশ্রম যে রূপ আবশ্যক, যথানিয়মে বিশ্রাম করাও সেই রূপ প্রয়োজনীয়। রাত্রিকালই বিশ্রামের উপযুক্ত সময়। যাবতীয় প্রাণী রাত্রিকালে বিশ্রাম করে। কেবল কতকগুলি নিশাচর পশু ও পক্ষী দিবসে বিশ্রাম করিয়া রাত্রে আহারার্থ বিচরণ করিয়া থাকে। শীতকাল ব্যতীত অন্যান্য সময় রাত্রি এক প্রহরের পর, সকলেরই শয়ন করা উচিত। শীতকালে রাত্রি অতি দীর্ঘ হয়, একারণ সে সময়ে রাত্রি দেড় প্রহর না হইলে শয়ন করা ব্যবস্থা নয়। রাত্রি দশটার সময় শয়ন করার নিয়ম থাকিলেই হইল।

শয়ন-গৃহ বেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন এবং বিলক্ষণ শুষ্ক হওয়া আবশ্যক। গৃহ মধ্যে বিশুদ্ধ বায়ু পরিচালনা হইতে পারে এরূপ উপায় থাকা চাই। ঘরের মধ্যে অন্ততঃ দুইটী বড় বড় জানালা থাকা উচিত। গৃহ-মধ্যে বায়ু প্রবেশ করিয়া পুনরায় বহির্গত হইতে না পারিলে বিশুদ্ধ বায়ু কর্ত্তৃক গৃহ মার্জ্জিত হইতে পারে না। এক

স্থানে বায়ু থাকিলে এবং সেই বায়ু বহির্গমনের পথ না পাইলে, বাহিরের বায়ু আর তথায় প্রবেশ করিতে পারে না। এই নিমিত্তে ঘরে কেবল একটী মাত্র জানালা কি দ্বার থাকিলে বায়ু কথঞ্চিৎ প্রবেশ করিতে পারে। কিন্তু বহির্গমনের পথ না পাইলে মনুষ্যের নিশ্বাস-প্রশ্বাসে বিলক্ষণ দূষিত হইয়া উঠে।

উক্তরূপ অপরিষ্কৃত বায়ু প্রতিনিয়ত সেবন করিলে কঠিন পীড়া জন্মিবার সম্ভাবনা। অতএব যে গৃহে বাস অথবা শয়ন করা যায়, তাহার মধ্যে সর্ব্বদা বিশুদ্ধ বায়ুর পরিচালনা হইতে পারে, এরূপ উপায় সর্ব্বাগ্রে স্থির করা উচিত। গৃহমধ্যে বিশুদ্ধ বায়ুর পরিচালনার আবশ্যকতা হৃদয়ঙ্গম হইলে তদনুযায়ী কার্য্য করা কিছু কঠিন নয়।

বিশুদ্ধ বায়ু শরীরে প্রবিষ্ট হইয়া রক্তকে পরিষ্কৃত করে। রক্ত পরিষ্কৃত করিয়া আবার সেই বায়ু শরীরের অপকারী পদার্থ লইয়া নিশ্বাস-পথ দিয়া বহির্গত হয়। সুতরাং বিশুদ্ধ বায়ুর পরিবর্ত্তে বিষতুল্য প্রশ্বাস-বায়ু সেবন করিলে স্বাস্থ্যের যে এক মহানিষ্ট-সাধিত হয়, তাহাতে আর সন্দেহ কি? ইহাতে আর আর সাংঘাতিক পীড়াও জন্মিবার বিলক্ষণ সম্ভাবনা।

অতএব যে স্থানে আমরা বাস করি, তত্রস্থ বায়ুর বিশুদ্ধতা পরিরক্ষা না করিলে আমাদিগের স্বাস্থ্য কখনই অব্যাহত থাকিতে পারে না। কিন্তু কি উপায়ে বায়ুর বিশুদ্ধতা রক্ষিত হইতে পারে, এবং কি প্রকারেই বা বিশুদ্ধ বায়ু দূষিত হয়, জানা না থাকিলে আমাদিগের ইষ্টসিদ্ধির সম্ভাবনা নাই। এই নিমিত্তে এস্থলে তৎসম্বন্ধে কয়েকটী অবশ্য জ্ঞাতব্য বিষয় লিখিত হইল।

বায়ু, জল এবং খাদ্য, আমাদিগের জীবন রক্ষার্থ তিনই তুল্য প্রয়োজনীয়। আহার না পাইলে আমরা কিছু দিন জীবিত থাকিতে পারি। জল পান না করিয়াও কয়েক দিন বাঁচিয়া থাকা যায়। কিন্তু বায়ু না পাইলে আমরা এক মুহূর্ত্তও জীবন ধারণ করিতে পারি না। এই নিমিত্ত বায়ুকে জগতের প্রাণ বলে। যে বায়ুর অভাবে আমরা এক মুহূর্ত্তও জীবন ধারণ করিতে পারি না, সে বায়ু কোন রূপে দূষিত হইলে যে আমাদের স্বাস্থ্যের বিশেষ

বিঘ্নদায়ক হয়, তাহাতে আর সংশয় নাই। স্বাস্থ্যের অনুকূল অন্যান্য অবস্থা আমাদিগের নিকট যেমন উপেক্ষিত হইয়া থাকে, বায়ু সম্বন্ধেও আমরা তদপেক্ষা অধিকতর বুদ্ধি বিবেচনার পরিচয় দিই না। ঘরে দুয়ার জানালা রাখিতে হয়, তাই রাখি। কিন্তু দুয়ার জানালা রাখিবার কি উদ্দেশ্য তাহা বুঝি না। বুঝিলেও কার্য্যে তাহা পরিচয় দিই না। ছোট এক খানি ঘরে কত টুকুই বা বাতাস ধরে? সেই বাতাস টুকু হয় ত তিন চারি জন লোকের পক্ষে যথেষ্ট হইতে পারে। কিন্তু সেই ঘর খানিতে আট দশ জন শয়ন করিল। বাহিরের বাতাস ঘরে আসিবার যো নাই—দুয়ার জানালা সব বন্ধ। ঘরের মধ্যে যে ভাল বাতাস টুকু ছিল, এক ঘণ্টার মধ্যেই তাহা শেষ হইয়া গেল। তাহার পর, সকলেই পরস্পরের পরিত্যক্ত বিষতুল্য প্রশ্বাস-বায়ু সেবন করিতে লাগিলেন। এরূপ অনিয়মে শরীর কয় দিন সুস্থ থাকিতে পারে? বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করার বা কি ফল, আর দূষিত বায়ু সেবন করারই বা কি ফল, আমাদের জানা নাই। জানা নাই বলিয়াই আমরা বায়ুর দোষ গুণ বিচার করি না। বিশুদ্ধ বায়ু সেবন করিলে রক্ত পরিষ্কার হয়, ক্ষুধা বৃদ্ধি হয়, শরীরে বল হয়, এবং দেহ ও মন উভয়েরই স্ফূর্ত্তি হয়। দূষিত বায়ু সেবন করিলে নানাবিধ রোগ জন্মে। বাসস্থানের বায়ুর অবিশুদ্ধ বা দূষিত অবস্থা দ্বারা সর্ব্বাঙ্গীন স্বাস্থ্য এবং দৈহিক বলের যে মহানিষ্ট সাধিত হয়, অতীব অস্বাস্থ্যকর আহার এবং পানীয় দ্বারাও তাহা হয় না। এক ব্যক্তির পক্ষে স্বল্পপরিমাণ আহার যথেষ্ট হইতে পারে, কিন্তু বহুল-পরিমাণ বিশুদ্ধ বায়ু ব্যতিরেকে তাহার স্বাস্থ্যরক্ষা হয় না। যে সকল সাধারণ কারণে বায়ু অবিশুদ্ধ বা দূষিত হয়, এক্ষণে সংক্ষেপে তৎসমুদায়ের উল্লেখ করিব।

১। আমাদের নিশ্বাস-প্রশ্বাসে বায়ু এই প্রকারে দূষিত হয়; যথা, (ক) প্রতি নিশ্বাসে আমরা বায়ুর কিয়ৎপরিমাণ অক্সিজেন্* গ্রহণ (হরণ), এবং (খ) প্রতি প্রশ্বাসে কিয়ৎপরিমাণ কার্ব্বণিক

*অক্সিজেন্ গ্যাস্ ইংরিজি কথা। বাঙ্গালায় ইহাকে অম্লজান বায়ু বা বাষ্প বলা যায়।

য়্যাসিড্* পরিত্যাগ করি। অক্সিজেন্ গ্যাস্ বায়ুর একটী উপাদান। এই উপাদানই আমাদিগের প্রাণবায়ু। বায়ুতে এই উপাদানের অভাব হইলে আমরা জীবন ধারণ করিতে পারি না। বায়ুতে এই উপাদানের সত্তা অব্যাহত রাখাই বাস বা শয়ন গৃহে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের একমাত্র উদ্দেশ্য। কার্ব্বণিক্ য়্যাসিড গ্যাস্ বায়ুর স্বাভাবিক উপাদান নহে। ইহাকে একটী আগন্তুক উপাদান বলা যায়। তবে সকল বায়ুতেই ইহা অতীব অল্প পরিমাণে অবস্থিতি করে। কার্ব্বণিক্ য়্যাসিড্ গ্যাস্ একটী বিষধর্ম্মক পদার্থ। যে বায়ুতে ইহা অধিক পরিমাণে অবস্থিতি করে, সে বায়ু সেবনে আমাদিগের জীবন নষ্ট হয়। ফলতঃ কার্ব্বণিক য়্যাসিড্ যে পরিমাণে অবস্থিতি করে, বায়ুর অস্বাস্থ্যকারিতাও সেই পরিমাণে বর্দ্ধিত হয়। শতভাগ বায়ুতে অর্দ্ধভাগের অধিক কার্ব্বণিক য়্যাসিড্ থাকিলে সে বায়ু আমাদিগের নিশ্চয়ই অপকার করে, ইহা আমাদিগের অনুক্ষণ স্মরণ রাখা উচিত। আমরা প্রতি নিশ্বাস-প্রশ্বাসে বায়ুস্থিত অক্সিজেন্ গ্যাসের পরিমাণের লাঘব, এবং তাহাতে কার্ব্বণিক্ য়্যাসিডের আধিক্য সম্পাদন করি। সুতরাং গৃহখানি যদি ছোট হয়, তাহার মধ্যে লোকসংখ্যা বেশী হয়, বাহিরের বিশুদ্ধ বায়ু গৃহে আসিবার বিশিষ্ট উপায় না থাকে, আর গৃহের সেই দূষিত বায়ুর নিষ্ক্রান্তির পথ না থাকে, তবে গৃহবাসীরা কার্ব্বণিক্ য়্যাসিড্ কিরূপ সাংঘাতিক বিষ পুনঃপুন নিশ্বাস-পথে গ্রহণ করিয়া অগৌণে সাংঘাতিক রোগ-গ্রস্ত, মূর্চ্ছাপন্ন বা মৃত্যু-কবলিত হয়। এক ব্যক্তির একবারের নিশ্বাস-প্রশ্বাসেই বায়ুর দূষিতাবস্থা ঘটে। ছোট একখানি গৃহে অনেক লোক বহুক্ষণ পর্য্যন্ত থাকিলে তাহার বায়ুর কীদৃশী অবস্থা ঘটে, তাহা সহজেই বুঝা যাইতেছে।

২। আমাদিগের নিশ্বাস-প্রশ্বাসে বায়ু যেরূপ দূষিত হয়,

---

*কার্ব্বণিক্ য়্যাসিড গ্যাস্ও ইংরাজি কথা। বাঙ্গালায় ইহাকে অঙ্গারাম্ল বায়ু বা বাষ্প বলা যায়।

বায়ুর স্বাভাবিক উপাদান দুইটী—অক্সিজেন্ আর নাইট্রোজেন্ গ্যাস্। বাঙ্গালায় নাইট্রোজেন্ গ্যাস্কে যবক্ষারজান বায়ু বা বাষ্প বলা যায়। এই দুইটী গ্যাস বায়ুতে একত্র মিশ্রিত থাকে। বায়ুর অক্সিজেন্ গ্যাসেই আমাদিগের জীবন রক্ষা হয় এবং অগ্নি জ্বলে। অক্সিজেন্ না পাইলে অগ্নিমাত্রই নির্ব্বাপিত হয়।

গৃহমধ্যে অগ্নি জ্বলিলেও উহা সেইরূপ দূষিত হয়। যে কোনও আকারেই হউক, অগ্নি জ্বলিলে বায়ুর সেই স্বাভাবিক উপাদান (আমাদিগের প্রাণবায়ু) অর্থাৎ অক্সিজেন্ নিয়ত ক্ষয় হইতে থাকে, এবং অগ্নি জ্বলার ফলস্বরূপ সেই বিষবর্দ্ধক কার্ব্বনিক্ য়্যাসিড্ সমুৎপন্ন হয়।

আমরা গৃহে বাস করিব, শ্বাস-প্রশ্বাসকার্য্য চলিবে এবং অগ্নিও জ্বালাইব। এ অবস্থায় উল্লিখিতরূপে দূষিত বায়ু সেবন পরিহারের উপায় কি? বাহিরের বিশুদ্ধ বায়ু গৃহে অবাধে আসিতে পারে, এবং গৃহের দূষিত বায়ু অবাধে বহির্গত হইয়া যাইতে পারে, এরূপ উপায় বিধান করিতে পারিলেই আমাদিগের নিস্তার; নচেৎ দূষিত বায়ু পুনঃপুন সেবন, এবং তজ্জন্য সাংঘাতিক রোগ পরিহারের উপায়ান্তর নাই। এক্ষণে দেখা যাউক, এমন কি উপায় আছে। উপায় যাহা আছে তাহা অতি সহজ; ইচ্ছা করিলেই অবলম্বন করিতে পার।

গৃহে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের উপায়—

প্রশ্বাস-বায়ু বিশুদ্ধ শীতল বায়ু অপেক্ষা লঘু। এই নিমিত্তে উহা গৃহের ঊর্দ্ধভাগে উত্থিত হয়। তথায় নিষ্ক্রান্তির পথ না পাইয়া সঞ্চিত এবং ঘনীভূত হয়। পরিশেষে অধোগামী হইয়া গৃহের সমগ্র বায়ুকে দূষিত করে। অতএব এই প্রশ্বাস-বায়ুর নিষ্ক্রান্তির নিমিত্তে ভিত্তির ঊর্দ্ধভাগে (যেমন দুই দুই কড়ির মধ্যস্থলে) ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র গবাক্ষ (ঘুলঘুলি) রাখিয়া দিলে, প্রশ্বাস-বায়ু কর্ত্তৃক গৃহের বায়ু দূষিত হইবার আশঙ্কা অনেকাংশে অপনীত হয়। এতদ্ভিন্ন গৃহ ভিত্তির অধোভাগে (মেজের নিকট) সেইরূপ কয়েকটী ক্ষুদ্র গবাক্ষ (ঘুলঘুলি) রাখিলে গৃহাভ্যন্তরে অপেক্ষাকৃত গুরু বিশুদ্ধ শীতল বায়ু, প্রবেশেরও উপায় বিধান করা হয়। সর্পাদির প্রবেশ নিবারণার্থ মেজের সন্নিকটস্থ গবাক্ষ গুলি লৌহজালাদির দ্বারা পরিরক্ষা করিবে। গৃহের ভিত্তির ঊর্দ্ধ এবং অধোভাগে কয়েকটী ক্ষুদ্রগবাক্ষ রাখিবার এই রূপ ব্যবস্থা করিলে প্রশ্বাস-বায়ু নিষ্ক্রান্তির এবং তৎপরিবর্ত্তে গৃহমধ্যে বিশুদ্ধ শীতল বায়ুর প্রবেশের উপায় বিধান করা হয়। এরূপ ব্যবস্থায় দ্বার জানালা বন্ধ থাকিলেও গৃহমধ্যে বিশুদ্ধ বায়ু

সঞ্চালনের বিশেষ ব্যাঘাত ঘটে না। আমাদের মেটে ঘরে ভিত্তির শিরোদেশে চালের নিম্নে ফাঁক থাকে। এই ফাঁক দিয়া প্রশ্বাস বায়ু বেশ নিষ্ক্রান্ত হইতে পারে। অতএব মেটে ঘরে দেওয়ালের কেবল নিম্নদেশেই (মেজের নিকট) ছোট গবাক্ষ রাখিবার প্রয়োজন হয়। কিন্তু প্রশ্বাস-বায়ুর নিষ্ক্রান্তির এবং তৎপরিবর্ত্তে গৃহাভ্যন্তরে বিশুদ্ধ শীতল বায়ুর প্রবেশের উপায় বিধান করিলেই গৃহমধ্যে পর্য্যাপ্ত পরিমাণ বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের উপায় করা হইল, এরূপ কখনও মনে করা হইবে না। যেহেতু একজন প্রৌঢ়ব্যক্তির শ্বাস-প্রশ্বাসের নিমিত্তে প্রতিমিনিটে অন্ততঃ বিশ (২০) ঘন ফুট বিশুদ্ধ বায়ু আবশ্যক। অতএব এই বায়ুরাশি গৃহমধ্যে প্রবেশ করাইবার নিমিত্তে গৃহভিত্তিতে অনেক গুলি রুদ্ধ জানালা এবং দুয়ার আবশ্যক। এক জন প্রৌঢ়ব্যক্তির শ্বাস-প্রশ্বাসে প্রতি মিনিটে ৪০০ চারি শত ঘন ফুট বায়ু বিদূষিত হয়। এতদ্ভিন্ন প্রজ্বলিত অগ্নি দ্বারাও বহুল পরিমাণে বায়ু দূষিত হয়। এই দূষিত বায়ুর নিষ্ক্রান্তির পথ এবং তৎপরিবর্ত্তে বিশুদ্ধ বায়ুর প্রবেশের দ্বার থাকিলে, গৃহে যথোপযুক্তরূপে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালিত হইতে পারে। সুস্থ প্রৌঢ় (প্রাপ্ত বয়স্ক) ব্যক্তি প্রতি মিনিটে ৪০০ ঘন ইঞ্চ বায়ু, প্রতি ঘণ্টায় ২৪০০০ ঘন ইঞ্চ বায়ু, এবং ২৪ ঘণ্টায় ৫৭৬০০০ ঘন ইঞ্চ বায়ু নিশ্বাস-পথে গ্রহণ করে। শতভাগ প্রশ্বাস-বায়ু ৪ হইতে ৬ ভাগ অক্সিজেন্ বিহীন হয়, এবং ৩½ হইতে ৫ ভাগ কার্ব্বণিক্ য়্যাসিড্ প্রাপ্ত হয়। এই সমস্ত পর্য্যালোচনা করিয়া দেখিলে বাস এবং শয়ন-গৃহে বিশুদ্ধ বায়ুর পরিচালনার আবশ্যকতা সম্যক উপলব্ধি হইবে।

শরীরের সুস্থাবস্থা পরিরক্ষার্থে প্রতি গৃহে বিশেষতঃ শয়ন-গৃহে প্রত্যেক ব্যক্তির নিমিত্ত ন্যূনকল্পে ৫০০ ঘন ফুট স্থান আবশ্যক। বাসস্থান সম্বন্ধে সকল অবস্থার লোকের পক্ষে এক ব্যবস্থা সঙ্গত হইতে পারে না। অতএব এ সম্বন্ধে সর্ব্বোৎকৃষ্ট ব্যবস্থা এই যে, প্রত্যেক ব্যক্তির পক্ষে যত অধিক স্থান ব্যবস্থা করিতে পার, করিবে। তাহার পর সেই স্থান বিশুদ্ধ বায়ু দ্বারা অবাধে মৰ্জ্জিত হইতে পারে এরূপ উপায় বিধান করিবে।

আমাদিগের খাল বা শয়ন-গৃহে কত জন লোকই বা থাকে, আর কয়টী আলোই বা জ্বলে? সেই গৃহে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের জন্য এত লেখালিখি, এত ব্যবস্থা! চক্-মিলান বাড়ী; উপরে সামিয়ানা আঁটা; সামিয়ানার পাশেও কোন স্থানে এক আধটু ফাঁক নাই,—একবারে কার্ণিশের উপরে সামিয়ানা আসিয়াছে, বিশ পঁচিশটী ঝাড় জ্বলিতেছে; এক এক ঝাড়ে দশ বারটা করিয়া আলো জ্বলিতেছে; চারি পাঁচ শত লোক ঠেসাঠেসি করিয়া বসিয়া বা দাঁড়াইয়া গান শুনিতেছে, আর লোক ধরে না বলিয়া একটীমাত্র দরজা তাহাও বন্ধ করিয়া দিয়া দরওয়ান দরজার পাশে দাঁড়াইয়া আছে। এখন একবার ভাবিয়া দেখ এই রুদ্ধ স্থানে কি ভয়ানক ব্যাপার ঘটিতেছে! চারি পাঁচ শত লোক নিশ্বাস-প্রশ্বাসে প্রতি মিনিটে রাশি রাশি বায়ু বিদূষিত করিতেছে, দুই তিন শত আলোক প্রতি মিনিটে বায়ুর রাশি রাশি অক্সিজেন্ দগ্ধ এবং রাশি রাশি কার্ব্বণিক্ য়্যাসিড্ সমুৎপাদন করিতেছে। কোনও স্থান দিয়া বাহিরের বিশুদ্ধ বায়ু তথায় প্রবেশ করিতে পারিতেছে না। তদ্রূপ বিষ বায়ুর নিষ্ক্রান্তির কোনও পথ নাই। এই দূষিত বিষ-বায়ু সেবন করার অপেক্ষা স্বাস্থ্যের অধিকতর অনিষ্ট আর কিছুতেই হইতে পারে না। এই বিষ-বায়ু-সেবিদিগের সম্মুখে দর্পণ ধরিলে তাঁহারা স্ব স্ব মুখাবয়বের আকস্মিক বিকৃতি দেখিয়া নিশ্চয়ই বিস্মিত হয়। সাংঘাতিক রোগ জন্মিবার কথা ছাড়িয়া দেও, এরূপ অনুষ্ঠানে জীবন নষ্ট হইবারই সম্ভাবনা। কোন বিষয়ে সাবধান হইতে হইলে তদ্বিষয়ক জ্ঞান থাকা নিতান্ত আবশ্যক। যে স্থানে যে পরিমাণে বিশুদ্ধ বায়ু দূষিত হইবার সম্ভাবনা, সে স্থানে সেই পরিমাণে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের উপায়বিধান করিবে। নচেৎ কখনই স্বাস্থ্যরক্ষা হইবে না। ইহা যেন সকলেরই মনে নিয়ত জাগরূক থাকে।

বায়ু-দূষিতকারী দুইটী কারণের উল্লেখ করা হইয়াছে, যথা আমাদিগের নিশ্বাস-প্রশ্বাস এবং সর্ব্বপ্রকার জ্বলন্ত অগ্নি। এতদ্ভিন্ন বায়ু দূষিত করিবার আর একটী প্রধান কারণ আছে। সে কারণ গলিত (পচা) ঔদ্ভিজ্জিক কিম্বা জান্তব পদার্থ হইতে উত্থিত বহুবিধ বাষ্প। বায়ু-দূষিতকারী এই সকল বাষ্প, এবং নর্দ্দমা

কিম্বা অথবা ডোবা বা গর্ত্ত হইতে উত্থিত বাষ্প আবাসস্থানের বায়ু দূষিত না করিতে পারে, তৎপ্রতি বিশেষ সাবধান হইবে। এই সকল বাষ্প দ্বারা দূষিত বায়ু সেবন করিলে বহুবিধ সাংঘাতিক পীড়া হইবার সম্ভাবনা।

বাসস্থানের সমীপে নর্দ্দমা কিম্বা উল্লিখিত নরককুণ্ডস্বরূপ ডোবা বা গর্ত্ত থাকিলে তদুত্থিত বাষ্প নিশ্বাস-পথে গ্রহণ পরিহার করা কঠিন। অতএব খোলা নর্দ্দমা থাকে ত আবৃত করিয়া দিবে, এবং নরককুণ্ডস্বরূপ ডোবা বা গর্ত্ত থাকে ত বুজাইয়া দিবে। তাহা হইলে স্বাস্থ্যের বহুবিধ শত্রুর দুইটী কারণ অপসারিত করা হইবে।

বাস বা শয়ন-গৃহ যদি প্রশস্ত না হয়, অথচ তথায় অনেকের একত্র বাস শয়ন করিবার প্রয়োজন হয়, এবং গৃহমধ্যে লোক-সংখ্যানুরূপ বিশুদ্ধ বায়ুর পরিচালনায় বিশিষ্ট উপায় না থাকে, তবে গৃহমধ্যে কিয়ৎপরিমাণ গুঁড়া চূণ রাখিলে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের অনেক সুবিধা হয়। নয় কিম্বা দশ সের গুঁড়া-চূণ ৩৮ কিম্বা ৩৯ ঘন ফুট কার্ব্বণিক য়্যাসিড্ গ্যাস্ আশোষণ করে। এই পরিমিত কার্ব্বণিক য়্যাসিড্ আশোষিত হইবামাত্রই গবাক্ষাদির অভ্যন্তর দিয়া সমপরিমাণ বিশুদ্ধ বায়ু গৃহমধ্যে তৎক্ষণাৎ প্রবিষ্ট হয়। গৃহ-মধ্যে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের ইহা একটী অতীব সহজ এবং কার্য্য-সাধক উপায়। মধ্যে মধ্যে এই চূণের পরিবর্ত্তে নূতন চূণ লইতে হয়। আমাদের বাস-বা-শয়ন গৃহ সচরাচর অত্যন্ত অপ্রশস্ত; এক ঘরে অনেকের বাস বা শয়ন করিতে হয়; গৃহবাসিদিগের নিমিত্তে আবশ্যক পরিমাণ বিশুদ্ধ বায়ু গৃহমধ্যে প্রবেশ করাইবার উপযুক্ত উপায় নাই। এ অবস্থায় গুঁড়চূণের এই অসাধারণ গুণ গৃহবাসিদিগের সকলেরই মনে যেন অনুক্ষণ জাগরূক থাকে।

চূণ সুরকি দিয়া গাঁথা ইটের দেয়াল বহির্ব্বায়ুর আর্দ্রতার সামঞ্জস্য রক্ষা করে, এবং গৃহমধ্যে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের উহা আর একটী অনুকূল উপায়। পাকা দেওয়াল বায়ু হইতে রসাকর্ষণ এবং উত্তাপে ইহা পুনঃপ্রদান করে। অধিকন্তু পাকা দেওয়াল গৃহের আভ্যন্তরিক কার্ব্বণিক য়্যাসিডকে বহির্ব্বায়ুতে নীত করে। ডাক্তার মঙ্কো বলেন কোন একটী রুদ্ধস্থানের বায়ুতে শতকরা ১৬ অংশ

কার্ব্বণিক ঢ্যাসিড্ ছিল, তন্মধ্যে শতকরা ৩১ ভাগ কার্ব্বণিক ঢ্যাসিড ইষ্টকের অভ্যন্তর দিয়া ছুই ঘণ্টার মধ্যে নিষ্ক্রান্ত হইয়াছিল। অতএব ইষ্টকভিত্তিসকল গৃহমধ্যে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের প্রধান সহায়।

লৌহ এবং আর্দ্রভিত্তির অভ্যন্তর দিয়া কার্ব্বণিক ঢ্যাসিডের উল্লিখিতরূপ নিষ্ক্রান্তি হইতে পারে না বলিয়া, লৌহ-নির্ম্মিত কিম্বা নূতন এবং আর্দ্র (শোঁতা) বাটী অস্বাস্থ্যকর।

বৃক্ষাদি ভূবায়ুর বিশুদ্ধতা-রক্ষা করিবার একমাত্র উপায়। প্রাণিদিগের নিশ্বাস-প্রশ্বাসে বায়ুর যেরূপ দূষিতাবস্থা সংঘটিত হয়; উদ্ভিদ্গণের শ্বাস-প্রশ্বাস দ্বারা তাহা সম্পূর্ণরূপে শোধিত হইয়া যায়। প্রাণিগণ নিশ্বাস-প্রশ্বাসে অক্সিজেন্ গ্রহণ, এবং কার্ব্বণিক ঢ্যাসিড পরিত্যাগ করে। উদ্ভিদ্গণ এতদ্বিপরীত কার্ব্বণিক ঢ্যাসিড গ্রহণ এবং অক্সিজেনবায়ু পরিত্যাগ করে; অর্থাৎ উদ্ভিদগণের শ্বাস-প্রশ্বাস-ক্রিয়া প্রাণিদিগের উক্ত ক্রিয়ার ঠিক বিপরীত। এরূপ বিপরীত সম্বন্ধ না থাকিলে বায়ুর বিশুদ্ধতা কখনই রক্ষিত হইত না। প্রাণিদিগের জীবিত থাকাই ভার হইত। তাহারা স্ব স্ব শরীর-বিনির্গত বিষতুল্য পদার্থ দ্বারাই বিনষ্ট হইত। অতএব বহির্ব্বায়ুর বিশুদ্ধতা রক্ষার নিমিত্তে বাসস্থানের অনতিদূরে বৃক্ষাদি অতি আবশ্যক। বাসস্থানের অনতিদূরে (নিতান্ত নিকটে থাকিলে বাসস্থানে বায়ুর গমনাগমনের পথ রোধ করে) বৃক্ষশ্রেণী থাকিলে আরও অনেক উপকার হয়। এ কথা পরে বলা যাইবে। (সপ্তম অধ্যায় দেখ)।

এস্থলে ইহা বলা আবশ্যক যে, গৃহমধ্যে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের দুইটী উদ্দেশ্য যথা, (১) আমাদিগের বাস-বা-শয়ন-গৃহ হইতে যাবতীয় বিষমর্দ্দক এবং দূষিত বাষ্প বহিষ্করণ; (২) আমাদিগের বাস-কিম্বা শয়ন-গৃহের উষ্ণতা সমভাবে পরিরক্ষা এবং উহার বায়ুর জলীয় বাষ্পের অতিরিক্ত ভাগ অপসারিত এবং অভাব পরিপূর্ণ করণ। অতএব প্রত্যেক স্থলেই গৃহমধ্যে অবাধে প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ বায়ু প্রবিষ্ট এবং দূষিত বাষ্প সকল ত্বরায় নিষ্ক্রান্ত হইতে পারে এরূপ উপায় বিধান করিবে। গৃহে আবশ্যকাতিরিক্ত বায়ু হওয়াও ভাল, তথাপি কম না হয়। যেহেতু বায়ু আমাদিগের দৈনিক আহার অপেক্ষা কম নহে।

গৃহে বিশুদ্ধ বায়ুর সম্যক্ পরিচালনা হইতেছে কি না, তাহা জানিবার সহজ উপায় আছে। বাহিরের বাতাসে কিয়ৎক্ষণ থাকিয়া গৃহমধ্যে প্রবেশ করিলে বিশেষ এক প্রকার অপ্রীতিকর গন্ধ পাওয়া যায়। এই গন্ধটী গৃহের দূষিত বায়ুর গন্ধ। দুয়ার জানালা সব খুলিয়া দিয়া বাহিরের বাতাস ঘরে আসিতে দিলে সে অপ্রীতিকর গন্ধটুকু আর পাওয়া যায় না। গৃহমধ্যে প্রবেশ করিয়া এরূপ অপ্রীতিকর গন্ধ পাইলেই স্থির করিবে যে, গৃহের বায়ু দূষিত হইয়াছে। বিশুদ্ধ বায়ু পরিচালনা হওয়া আবশ্যক। গৃহমধ্যে কার্ব্বণিক্ য়্যাসিডের আধিক্য হইলে জলন্ত অগ্নির আলোকের ঔজ্জ্বল্য বিলক্ষণ কমিয়া যায়, দীপশিখা লম্বা হয়, এবং আলোকের বর্ণ র‍্যাংচে র‍্যাংচে হইয়া যায়। প্রদীপ বেশ জ্বলিতেছে তেল শলিতা সব ঠিক আছে, কিন্তু ক্ষণেক পরেই আলোক কমিয়া গেল, আলোর রং র‍্যাংচে হইয়া আসিল, দীপশিখা লম্বা হইয়া উঠিল, এবং প্রদীপটী মিট্‌মিট্ করিয়া জ্বলিতে লাগিল। এইরূপ দেখিলেই স্থির করিবে যে, গৃহমধ্যে কার্ব্বণিক য়্যাসিডের বিলক্ষণ আধিক্য হইয়াছে। এ সংকেতটীও মন্দ নয়। গৃহের এরূপ বায়ুতে জীবন রক্ষা হইতে পারে না। দুয়ার জানালা সব তখনই খুলিয়া দিবে।

অট্টালিকা হইতে সামান্য কুটীর পর্য্যন্ত সমুদায় গৃহেই বিশুদ্ধ বায়ু চালনার উপায় করা যাইতে পারে। ইহার আবশ্যকতা সাধারণে অবগত নহেন বলিয়াই এতদ্বিষয়ের মনোযোগী হন না। নতুবা ইহার অনুষ্ঠান কঠিন্ বা আয়াস-সাধ্য নহে। শয়ন-গৃহে দ্রব্য সামগ্রী যত কম থাকে ততই ভাল। যে স্থানে যে দ্রব্য থাকে সেই স্থানের উক্ত দ্রব্যের সমায়তন বায়ু সেই দ্রব্য কর্ত্তৃক অপসারিত হয়। সুতরাং গৃহে দ্রব্যসামগ্রী যত অধিক থাকিবে, উহার বায়ুর পরিমাণও তত কম হইবে।

লোকে গৃহ প্রস্তুত করিবার সময় পরস্পর সম্মুখবর্ত্তী জানালা এবং দ্বার রাখিয়া থাকেন। কিন্তু এরূপ ব্যবস্থা করিয়া দুয়ার জানালা রাখার কি উদ্দেশ্য, কিছু দিন পরে গৃহস্থের তাহা আর স্মরণ থাকে না। গৃহ প্রবেশের পর গমনাগমনের সুবিধা বুঝিয়া কেবল একটীমাত্র দ্বার উদ্ঘাটিত থাকে। অন্যান্য দ্বার অষ্ট

প্রহরের মধ্যে একবারও খোলা হয় কি না সন্দেহ। জলের কলসী প্রভৃতি অন্যান্য দ্রব্য জানালায় রাখা হয়। সুতরাং সর্ব্বদা বন্ধ না রাখিলে চলে না। এইরূপ অবস্থার পর ঘরখানি অবশেষে অন্ধকূপপ্রায় হইয়া পড়ে। গৃহমধ্যে বায়ুর পরিচালনা না হওয়ায় মেজে সর্ব্বদাই আর্দ্র থাকে ; শুষ্ক হইতে পায় না।

অনেকের বাস কিম্বা শয়ন-গৃহ এত ছোট যে তাহাতে পরস্পর সম্মুখবর্ত্তী জানালা রাখা দস্তুর নহে। সে স্থলে দেওয়ালে কিম্বা বেড়ার গায়ে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র কয়েকটী গবাক্ষ রাখিলে জানালার কাজ হইতে পারে।

বাস এবং শয়ন-গৃহ বিলক্ষণ শুষ্ক হওয়া আবশ্যক। আর্দ্র মৃত্তিকায় শয়ন করা ভারি নিষিদ্ধ। ইহাতে সর্দ্দি, কাশি, বাত, জর প্রভৃতি কঠিন্ পীড়া জন্মিবার সম্ভাবনা। অট্টালিকার উপর পালঙ্কে উত্তম শয্যায় শয়ন অতি অল্প লোকের ঘটিয়া উঠে। মৃত্তিকার ঘরে আর্দ্র মেজের সামান্য শয্যায় শয়নই অধিকাংশ লোকের হইয়া থাকে। গৃহমধ্যে বিশুদ্ধ বায়ু পরিচালনার উপায় করা যেমন সকল অবস্থার লোকেরই ঘটিয়া উঠিতে পারে, আর্দ্র মেজের শয়নেরও সেইরূপ প্রতিবিধান সকলেই করিতে পারেন। অবস্থানুসারে কেহ পালঙ্ক, কেহ খাট, কেহ তক্তাপোষ কেহ বা মাচান পাতিয়া শয্যা করিয়া শয়ন করিতে পারেন। সকলেই অট্টালিকার উপর পালঙ্কে শয়ন করিবেন, এমন ব্যবস্থা কিরূপে হইতে পারে ; আর্দ্র মৃত্তিকায় শয়ন না করিলেই হইল। বাঙ্গালা প্রদেশ ভিন্ন ভারতবর্ষের অন্য কোন স্থানে মৃত্তিকার উপর শয্যা করিয়া শয়ন করিবার প্রথা প্রায় দৃষ্ট হয় না। ইদানীন্তন সুপ্রসিদ্ধ চিকিৎসকদিগের মত এই যে, বঙ্গদেশবাসিগণের শয়ন-প্রণালী পরিবর্ত্তিত হইলে তাঁহাদিগের স্বাস্থ্য অপেক্ষাকৃত ভাল হইতে পারে। পালঙ্ক, তক্তাপোষ, খাট, কিম্বা খাটলি (যাহার যেমন জুটিয়া উঠে), মৃত্তিকার উপর পাতিয়া তাহার উপর শয্যা করিয়া শয়ন করিবার প্রথা অস্মদ্দেশের আপামর সাধারণ সকলেরই মধ্যে প্রচলিত হইলে কাশ, বাত, জর প্রভৃতি পীড়ার প্রাদুর্ভাব অনেকাংশে হ্রসিত হইবার সম্ভাবনা। উত্তর-পশ্চিম প্রদেশে আমরা দেখিয়াছি ভিক্ষুক

ব্যক্তিও মৃত্তিকার উপর শয়ন করে না, সকলেরই পৃথক পৃথক খাটুলি আছে। শয়ন প্রণালীর এবম্প্রকার বিভেদ যে বাঙ্গালী এবং উত্তর-পশ্চিম প্রদেশ-বাসী, এতদুভয়ের স্বাস্থ্যগত প্রভেদের একটী কারণ তাহা অবশ্যই স্বীকার করিতে হইবে।

অতিশয় কোমল শয্যায় শয়ন করা পরামর্শ নয়। ইহাতে শরীরস্থ শিরা সমুদায়ের স্বাভাবিক শক্তির ব্যত্যয় হইয়া কোন বিশেষ রোগ জন্মিতে পারে। শয্যা বিলক্ষণ পরিষ্কৃত হওয়া আবশ্যক। প্রতিদিন রৌদ্রে দেওয়া উচিত, এবং বিছানার চাদর লেপের ওয়াড়, বালিশের ওয়াড় ও কাঁথা দুই এক দিন অন্তর পরিষ্কার জলে ধৌত করা উচিত।

শয়ন করিলে ঘর্ম্মের সহিত শরীরের ময়লা বহির্গত হইয়া শয্যাকে মলিন করে। পরিষ্কার না করিয়া সেই অপরিষ্কৃত শয্যায় পুনরায় শয়ন করিলে পীড়া জন্মিবার সম্ভাবনা। যিনি ভাল শয্যায় শয়ন করিয়া থাকেন, কেবল তিনিই শয্যা পরিষ্কৃত রাখিবেন, এমন নয়। অবস্থা বিশেষে শয্যা যেমনই কেন হউক না, পরিষ্কৃত রাখিবার আপত্তি কি? পালঙ্কের দিব্য শয্যা অপরিষ্কৃত হইলেও যে দোষ, সামান্য একটী পাটি ময়লা হইলেও সেই দোষ।

নিদ্রা—ঈশ্বর নিদ্রার সৃষ্টি করিয়া প্রাণিদিগকে কি এক অনির্ব্বচনীয় সুখ প্রদান করিয়াছেন। শ্রান্তি হরণ করিতে সংসারে এমন আর দ্বিতীয় নাই। সমস্ত দিন পরিশ্রম করিয়া সন্ধ্যার পর নিয়মিত সময়ে নিদ্রা গেলে তৎপর দিবস প্রত্যূষে উঠিয়া পূর্ব্ব-দিনের পরিশ্রমনিবন্ধন শারীরিক কোন কষ্টই অনুভূত হয় না। বোধ হয় যেন কখনই পরিশ্রম করি নাই। প্রসব যাতনার মত সংসারে আর কোন যন্ত্রণা আছে এমন বোধ হয় না। এরূপ বিসদৃশ যন্ত্রণাও ক্ষণকাল সুনিদ্রার পর দূরীভূত হয়।

আট ঘণ্টার অধিক এবং ছয় ঘণ্টার ন্যূন নিদ্রা যাওয়া উচিত নয়। ইতিপূর্ব্বেই লিখিত হইয়াছে যে, রাত্রি দশটার সময় শয়ন করাই ব্যবস্থা। দশটার সময় নিদ্রা গিয়া পাঁচটার সময় উঠিলে ঠিক নিয়ম মত নিদ্রা যাওয়া হইল। যাবজ্জীবন এই নিয়মে নিদ্রা গেলে দীর্ঘজীবী হইয়া সুস্থ শরীরে কাল কাটাইতে পারা যায়।

স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়মাবলীর মধ্যে এই নিয়মটী প্রতিপালন করা আমার যেমন সহজ, এমন আর কোনটীই নয়।

ছাত্রেরা পাঠের অনুরোধে রাত্রি-জাগরণ করিয়া শরীর বিলক্ষণ অসুস্থ করিয়া ফেলেন। শরীর অসুস্থ করিয়া বিদ্যোপার্জ্জন করা যে কতদূর অন্যায় তাহা এক মুখে বলা যায় না। বিদ্যালয়ে প্রতিষ্ঠা লাভ এবং ত্বরায় পাঠ সমাপ্তি করাই যেন এক মাত্র উদ্দেশ্য বিবেচনা করিয়া তাঁহারা বিদ্যার আলোচনা করিয়া থাকেন। এটী তাঁহাদের ভ্রান্তি ভুল। প্রাণপণে পরিশ্রম করিয়া স্বাস্থ্য বিসর্জ্জন দিয়া ত্বরায় পাঠসমাধা করিলে কি লাভ হইবে? বিদ্যোপার্জ্জনের উদ্দেশ্য কি? বিদ্যালয়ে উপাধি প্রাপ্ত হইয়া গৃহে চিররোগী হইয়া থাকিবার জন্য কি এত কষ্টস্বীকার করিয়া বিদ্যোপার্জ্জন করিয়াছিলে? আপনার এবং স্বদেশের হিত-সাধন করাই বিদ্যোপার্জ্জনের মুখ্য উদ্দেশ্য। শরীর অসুস্থ এবং ভগ্ন হইলে কি সে উদ্দেশ্য সাধন করা যাইতে পারে?

অযথোচিত মানসিক-পরিশ্রম এবং রাত্রি-জাগরণ প্রভৃতি অনি-য়ম নিবন্ধন পাঠসমাপ্তির পর, অল্প দিন মধ্যেই অনেক ছাত্র প্রাণ ত্যাগ করিয়া থাকেন। যাঁহারা জীবিত থাকেন তাঁহাদিগের মধ্যে কেহ শিরঃপীড়ায়, কেহ অজীর্ণ রোগে, কেহ কাশ-রোগে, কেহ বা উদরাময়-রোগে কাতর হইয়া জীবন্মৃত হইয়া থাকেন।

শরীর অসুস্থ না করিয়া যে কৃতবিদ্য হইতে পারা যায় না, এ কথা নিতান্ত অমূলক ও অগ্রাহ্য। অতএব বিদ্যালয়ে প্রতিষ্ঠালাভ এবং ত্বরায় পাঠ সমাপ্তি করিব বলিয়া স্বাস্থ্য-বিসর্জ্জন দিয়া ছাত্রেরা যেন কখনও বিদ্যোপার্জ্জন না করেন। চিররোগী বিদ্বান অপেক্ষা সুস্থ ও বলবান মূর্খ দ্বারা সংসারের অনেক উপকার হইবার সম্ভাবনা।

ছাত্রেরা দিবসে বড় একটা পরিশ্রম করিয়া পাঠ করেন না বলিয়াই রাত্রি-জাগরণ করিয়া তাঁহাদিগকে পাঠ অভ্যাস করিতে হয়। কেহ কেহ বলেন দিবসে পাঠ করিলে বড় স্মরণ থাকে না। রাত্রি-জাগরণ করিয়া যাহা পাঠ করা যায়, তাহা বেশ মনে থাকে। আবার কেহ কেহ বলিয়া থাকেন শেষ রাত্রের পাঠই পাঠ। এ

সকল কথা নিতান্ত অমূলক। মনঃসংযোগ ব্যতিরেকে কখনও পাঠ অভ্যাস হয় না, তাহা দিবসেই বা কি, আর রাত্রেই বা কি।

রাত্রে পাঠ করিতে বলার তাৎপর্য্য এই যে নানাবিধ গোলযোগ বশতঃ দিবসে তাদৃশ মনঃসংযোগ হওয়া সম্ভব নহে। রজনীতে যাবতীয় প্রাণী বিশ্রাম করে, সুতরাং সে সময়ে অন্যমনস্ক হইবার কোন কারণ নাই। এবম্বিধ বিতর্ক করিয়া প্রাকৃতিক নিয়ম লঙ্ঘন করা নিতান্ত অবৈধ। রজনীতে বিশ্রাম করিবার নিয়ম যখন প্রাণিমাত্রেই পালন করিয়া থাকে, তখন তদ্বিপরীত কার্য্যের অনুষ্ঠান করা কি ছাত্রদিগের উচিত? কখনই না। তাঁহাদেরই বরং প্রাকৃতিক নিয়ম পালনে আরও বিশেষ যত্নবান হওয়া উচিত। এতদ্ভিন্ন দিবসে ভাল মনঃসংযোগ হইবে না বলিয়া রাত্রি-জাগরণ করিয়া পাঠ করা ভারি অপরামর্শ। ইচ্ছা করিলেই পাঠে মনঃসংযোগ করিতে পারিব না বলা ছাত্রদিগের পক্ষে বড় অপ্রশংসার কথা। পাঠ করিতে বসিলেই মনঃসংযোগ হয়, এ প্রসাদটী ছাত্রদিগের অতি প্রার্থনীয়।

আজ্ কাল্ দেখা যায় কোন ছাত্রের রাত্রি-জাগরণ করিয়া পাঠ করিতে ইচ্ছা না থাকিলেও, পিতামাতা ভ্রাতা প্রভৃতির অনুরোধে বা ভয়ে তাহা করিতে হয়। অনেক স্থলে পিতা সন্তানকে শেষরাত্রে জাগাইয়া দেন, এবং উদ্যোগ আয়োজন করিয়া পড়াইতে বসান। কিন্তু পিতামাতার একবার ভাবিয়া দেখা উচিত যে, সন্তানের বিদ্যাভ্যাস যেমন প্রার্থনীয়, তাহার স্বাস্থ্য এবং দীর্ঘজীবন কোনক্রমেই তদপেক্ষা কম বাঞ্ছনীয় নহে। সন্তানের স্বাস্থ্য এবং দীর্ঘজীবন যদি পিতামাতা কামনা না করিবেন, তবে আর কে কামনা করিবে? শুদ্ধ কথায় কামনা করিলে হইবে না—কাযে করিতে হইবে। রাত্রি জাগাইয়া পড়াইবেন, আরও বলিবেন আমার সন্তানটী যেন সুস্থ থাকে। এরূপ প্রার্থনা কখনও সঙ্গত হইতে পারে না। "পুত্রটী বিদ্যালয়ের সর্ব্বোচ্চ উপাধি লাভ করিয়াছে; কিন্তু আমার দুর্ভাগ্যক্রমে তাহার শরীর যেরূপ অসুস্থ এবং অপটু দেখিতেছি, তাহাতে আমার আশা ভরসার একবারে মূলোচ্ছেদ হইয়াছে। কোথায় ভাবিয়াছিলাম পুত্র কৃতবিদ্য

হইলে আমাদিগের দুঃখ দূর হইবে, না তাহার ঠিক বিপরীত হইল। ঈশ্বর সকলই করিতে পারেন"। অনেক স্থলে পিতামাতাকে এইরূপ দুঃখ প্রকাশ করিতে দেখা যায়। কিন্তু বিদ্যাভ্যাস করাইবার সময় পুত্রের স্বাস্থ্যের প্রতি দৃষ্টি রাখিলে তাঁহাদিগকে এরূপ অনুতাপ করিতে হইত না। অতএব এখন হইতে পিতামাতা যেন বিলক্ষণ সাবধান হন; অর্থাৎ শেষে যেন তাঁহাদিগকে এরূপ অনুতাপ না করিতে হয়।

চব্বিশ ঘণ্টা হইতে নিদ্রার কাল আট ঘণ্টা বাদ দিয়া অবশিষ্ট ষোল ঘণ্টার মধ্যে স্নানাহার প্রভৃতি স্বাভাবিক কার্য্যের অনুরোধ রক্ষা করিয়া পাঠের যথেষ্ট সময় থাকে। বৃথা কাল হরণ না করিয়া সেই সময় পাঠে নিয়োজিত করিলে রাত্রি-জাগরণ প্রভৃতি প্রাকৃতিক নিয়ম লঙ্ঘন করিয়া বিদ্যাভ্যাস করিবার প্রয়োজন হয় না। এই বিষয়ে যাহা যাহা লিখিত হইল, বুদ্ধিমান ছাত্রদিগকে তৎসমুদায় হৃদয়ঙ্গম করাইবার জন্য আর অধিক লেখা অনাবশ্যক। ছাত্রেরা যে যে রোগে পীড়িত হইয়া থাকেন, তাহার অধিকাংশ রোগ নিদ্রার ব্যাঘাত করিয়া রাত্রি জাগরণ হইতে জন্মিয়া থাকে।

এক শয্যায় দুই তিন জন একত্র শয়ন করা পরামর্শ নয়। পৃথক পৃথক শয্যায় শয়ন করিলেই ভাল হয়; কিন্তু ইহা সকলের ঘটিয়া উঠিতে পারে না যেহেতু, প্রত্যেকের পৃথক শয্যায় শয়ন অর্থের কর্ম্ম। এক শয্যায় একত্র শয়ন করিতে হইলে শয়নের এরূপ ব্যবস্থা করা উচিত যে, এক জন নিশ্বাস পরিত্যাগ করিলে অপরে যেন সেই পরিত্যক্ত বিষতুল্য প্রশ্বাস-বায়ু সেবন করিতে না পায়। কিন্তু এক বালিশ শিয়র দিয়া দুই তিন জনকে শুইতে হইলে এক জনের প্রশ্বাস-বায়ু অপরকে নিশ্চয়ই সেবন করিতে হয়। অতএব শরীর অপেক্ষা কিয়ৎপরিমাণে মস্তক উচ্চ রাখাই যখন বালিশ শিয়র দেওয়ার উদ্দেশ্য, তখন বালিশের অভাবে অন্য দ্রব্য শিয়রে দিয়া অপরের প্রশ্বাস-বায়ু সেবন পরিহার করিবে। কিন্তু এক শয্যায় বা এক গৃহে অনেকে শয়ন করিলে তাহাদিগের নিশ্বাস প্রশ্বাসে গৃহের বায়ু ক্ষণকালের মধ্যেই দূষিত হইয়া উঠে। এক বালিশ দুই তিন জন শিয়র দিয়া পরস্পরের প্রশ্বাস-বায়ু সেবন

করার যে ফল, উক্তরূপ দূষিত বায়ু সেবন করারও সেই ফল। প্রত্যেকের পৃথক বালিশ ব্যবস্থা করিয়া প্রথম দোষ পরিহার করিবে; গৃহমধ্যে পর্য্যাপ্ত পরিমাণ বিশুদ্ধ বায়ুর গমনাগমনের উপায় বিধান করিয়া শেষোক্ত দোষ পরিহার করিবে। দুয়ার জানালা একটীও বন্ধ করিয়া রাখিবে না। আর ঘরে ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র জানালা না থাকিলে তাহা অগৌণে করিয়া দিবে। বিশুদ্ধ বায়ু গৃহমধ্যে উত্তমরূপে পরিচালিত হইতে পারিলে গৃহের বায়ু দূষিত হইতে পারে না।

শয্যায় শয়ন করিবামাত্রই কিছু সকলের নিদ্রা আসে না। শয়নের অব্যবহিত পরেই নিদ্রাবির্ভাব হইলে ত সুখের সীমা নাই। কিন্তু তাহা না হইলে ত্বরায় নিদ্রা আসে, এমন কিছু উপায় অবলম্বন করা উচিত। শয্যায় গিয়া প্রথমতঃ দক্ষিণ পার্শ্বে শয়ন করিবে। তৎপরে অনন্যচিত্ত হইয়া কেবল একটী বিষয়ের চিন্তায় নিমগ্ন হইবে। তাহা ধর্ম্ম বিষয়ই হউক, লেখা পড়ার বিষয়ই হউক, আর অন্য বিষয়ই হউক। সেই একমাত্র বস্তুর বিষয় গাঢ় মনোযোগ-পূর্ব্বক ভাবিতে ভাবিতেই অনতিবিলম্বে নিদ্রা আসিয়া উপস্থিত হইবে। কোন পুস্তকের দুরূহ অংশ হৃদয়ঙ্গম করিবার জন্য মনোনিবেশ করিলেও হইতে পারে।

শয্যায় শয়ান হইয়া নানা বিষয়ে মনকে বিচরণ করিতে দিলে ত্বরায় নিদ্রাবির্ভাব হয় না, এবং নিদ্রাবেশ হইলেও সুনিদ্রা হয় না। শয়ন করিয়া নিদ্রা না আসায় শয্যার এক পার্শ্ব হইতে অন্য পার্শ্বে পুনঃপুন যাওয়া অতীব কষ্টদায়ক, ইহা বোধ হয় অনেকেই অবগত আছেন। নিদ্রা যাইবার সময় নিকটে আলো না থাকিলে ভাল হয়। আলোক নিদ্রার ব্যাঘাত করে। গৃহমধ্যে আলোক রাখিবার প্রয়োজন হইলে উহা এরূপ ব্যবস্থা করিয়া রাখিবে যে, আলোক যেন চক্ষুর উপর আসিয়া না পড়ে।

শরীরের গঠন এবং স্বাস্থ্যবিশেষে বালিশের ইতর বিশেষ করা উচিত। স্থূলকায় এবং খর্ব্বগ্রীবের (অর্থাৎ যাহার ঘাড় ছোট) উচ্চ বালিশ শিয়র দিয়া নিদ্রা যাওয়া উচিত। স্নায়ুদুর্ব্বল, এবং মধ্যে মধ্যে যাঁহার ঘুরণি বোধ হয়, তিনি যেন কম উচ্চ বালিশ মাথায় দেন

অনাবৃত স্থানে নিদ্রা যাওয়া ভারি নিষিদ্ধ। নিদ্রাবস্থায় শরীর শিথিল হয়, এবং ইহার উষ্ণতা উৎপাদিকা শক্তি নিস্তেজ থাকে। সুতরাং এ অবস্থায় শিশির ভোগ করিলে নানাবিধ কঠিন পীড়া জন্মিবার সম্ভাবনা। নিতান্ত পক্ষে একখান বস্ত্রের আচ্ছাদন করিয়াও তাহার নীচে নিদ্রা যাইবে।

শীতকালে শীতের ভয়ে অনাবৃত স্থানে নিদ্রা না যাওয়ার নিয়ম প্রায় সকলকেই পালন করিতে হয়। কিন্তু গ্রীষ্মকালে গ্রীষ্মের আতিশয্যে গৃহের মধ্যে শয়ান থাকা কষ্টকর বিবেচনায়, অনেকে বাহিরের বাতাসে শয়ন করিয়া নিদ্রা গিয়া থাকেন। কিন্তু নিদ্রিতাবস্থায় শিশির ভোগ করিলে যে কঠিন পীড়া জন্মিতে পারে, সাধারণে তাহা অবগত নহেন; এবং জ্ঞাত নহেন বলিয়াই তদ্বিষয়ে বিশেষ মনোযোগী কিম্বা সাবধান হন না। কষ্ট-সাধ্য কিম্বা অচিকিৎসনীয় রোগ ভোগ করার অপেক্ষা গ্রীষ্ম প্রযুক্ত সামান্য ক্লেশ সহ্য করা লক্ষগুণে শ্রেয়ঃ। হাত-পাখা ব্যবহার করিলে আবার সে কষ্টও অনেক নিবারণ করা যাইতে পারে।

ঠিক্ শিয়রের দিকে কিম্বা ঠিক্ পশ্চাদ্ভাগে জানালা থাকিলে নিদ্রা যাইবার সময় তাহা না খুলিয়া, গৃহমধ্যে বিশুদ্ধ বায়ুর পরিচালনার নিমিত্ত অন্য দিকের জানালা খুলিয়া রাখিবে। ঘরের মধ্যে যদি কেবল দুইটী মাত্র ঝুম্‌কো ঝুম্‌কি জানালা থাকে, তবে অপর দিকে শয্যা করিয়া শয়ন করিলেই উত্তম হইতে পারে। কিন্তু এক ঘরে অনেককে শয়ন করিতে হইলে শিশির লাগার ভয় দূর করিয়া সব দুয়ার জানালা খুলিয়া রাখিবে। অতএব লোকের নিশ্বাস প্রশ্বাসে গৃহের বায়ু যেরূপ দূষিত আর উষ্ণ হইয়া উঠে, সে উষ্ণতা ঘুচাইয়া শিশির নিদ্রিত ব্যক্তিদিগের কোনও অনিষ্ট করিতে পারে না।

রজনীতে বৃক্ষের তলায় নিদ্রা যাওয়া পরামর্শ নয়। রাত্রিকালে বৃক্ষের পত্র হইতে একপ্রকার অপকারী বাষ্প বহির্গত হইয়া থাকে। এই বাষ্প সেবন করিলে পীড়া জন্মে।

শীতকালে দেখিয়াছি তিন চারি জনে একত্রিত হইয়া আপাদ মস্তক লেপ অথবা অন্য কোন শীত বস্ত্র দিয়া আবৃত করিয়া

নিদ্রা দিয়া থাকেন। এটী কিন্তু ভারি অব্যবস্থা। ইহাতে সকলকেই পরিত্যক্ত প্রশ্বাস-বায়ু পুনঃপুনঃ সেবন করিয়া নিঃসন্দেহ পীড়িত হইতে হয়।

দিবসে নিদ্রা যাওয়া ভাল নয়। আমাদের শাস্ত্রকারেরাও দিবানিদ্রা নিষিদ্ধ বলিয়া ইহার দোষ-উল্লেখ করিয়া গিয়াছেন। কিন্তু গ্রীষ্মকালে বিজাতীয় গ্রীষ্মের প্রভাবে শরীর যখন নিতান্ত শিথিল হইয়া পড়ে, তখন প্রত্যহ নিয়মিত সময়ে অনধিক দুই ঘণ্টা কাল দিবা-নিদ্রা অব্যবস্থা নয়।

শরীর সম্পূর্ণ সুস্থ না থাকিলে সুনিদ্রা হয় না। রজনীতে সুনিদ্রা হওয়া বিলক্ষণ সুস্থতার চিহ্ন। আহারের অনিয়মে পাকস্থলী দূষিত হইলে নিদ্রার ব্যাঘাত জন্মে।

চতুর্থ অধ্যায়ের প্রশ্ন।

১। রাত্রি কতক্ষণের সময় শয়ন করা উচিত?
২। শীতকালে কত রাত্রে শয়ন করিবে?
৩। শয়ন-গৃহ কিরূপ হওয়া আবশ্যক?
৪। বিশুদ্ধ বায়ু শরীরে প্রবিষ্ট হইয়া কি কার্য্য সাধন করে?
৫। বায়ুর বিশুদ্ধতা পরিরক্ষা না করিলে কি অনিষ্ট হয়?
৬। বিশুদ্ধ বায়ু সেবনে কি কি উপকার হয় বল?
৭। বাসস্থানের বায়ু দূষিত হইলে কিরূপ অনিষ্ট ঘটে?
৮। যে সমস্ত সাধারণ কারণে বায়ু দূষিত হয়, তৎসমুদায়ের উল্লেখ কর?
৯। গৃহে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের উপায় সংক্ষেপে বর্ণন কর?
১০। একজন প্রৌঢ়ব্যক্তির শ্বাস-প্রশ্বাসের নিমিত্তে প্রতিমিনিটে কি পরিমাণে বিশুদ্ধ বায়ু আবশ্যক?
১১। একজন প্রৌঢ়ব্যক্তির শ্বাস-প্রশ্বাসে প্রতিমিনিটে কি পরিমাণ বায়ু বিদূষিত হয়?
১২। সুস্থ প্রৌঢ়ব্যক্তি প্রতি মিনিটে কি পরিমাণ বায়ু নিশ্বাস-পথে গ্রহণ করে?
১৩। বিশুদ্ধ বায়ু এবং প্রশ্বাস-বায়ু এতদুভয়ে প্রভেদ কি?
১৪। স্বাস্থ্য-রক্ষার্থে প্রতিগৃহে (বিশেষতঃ শয়ন-গৃহে) প্রত্যেক ব্যক্তির নিমিত্ত কত পরিমাণ স্থান আবশ্যক?
১৫। আমাদিগের শ্বাস-প্রশ্বাস এবং জ্বলন্ত অগ্নি ভিন্ন বায়ু দূষিত করিবার আর কোন কারণ আছে?
১৬। গুঁড় চূণ গৃহ মধ্যে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের সহায়তা কি প্রকারে করে?
১৭। চূণ শুরকি দিয়া গাঁথা ইটের দেওয়াল গৃহমধ্যে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের অনুকূল উপায় কেন?
১৮। বৃক্ষাদি ভূবায়ুর বিশুদ্ধতা কিরূপে পরিরক্ষা করে?
১৯। গৃহমধ্যে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের উদ্দেশ্য কি?

২০। গৃহে বিশুদ্ধ বায়ুর সম্যক্ পরিচালনা হইতেছে কি না, জানিবার সহজ উপায় কি?

২১। গৃহমধ্যে কার্ব্বনিক য়্যাসিডের আধিক্য হইলে তাহা কি প্রকারে জানা যায়?

২২। কোন কোন গৃহের মেজে যে সর্ব্বদা আর্দ্র থাকে, তাহার কারণ কি?

২৩। বাস কিম্বা শয়ন-গৃহ অত্যন্ত ছোট হইলে তাহার মধ্যে বিশুদ্ধ বায়ুর পরিচালনার উপায় কি?

২৪। আর্দ্র মৃত্তিকায় শয়নের দোষ কি? তাহার প্রতিবিধান করিবারই বা উপায় কি?

২৫। অতিশয় কোমল শয্যায় শয়ন করা পরামর্শ নয় কেন?

২৬। শয্যা পরিষ্কৃত রাখিবার উপায় কি?

২৭। নিদ্রা যাওয়ার নিয়ম কি?

২৮। কয়টার সময় নিদ্রা যাইবে আর কয়টার সময়েই বা উঠিবে?

২৯। ছাত্রেরা যে এত পীড়িত হয় তাহার প্রধান কারণ কি?

৩০। এক শয্যায় বা এক গৃহে অনেকে একত্র শয়ন করিতে হইলে সকলে স্বাস্থ্য রক্ষার্থে কি উপায় অবলম্বন করিবে?

৩১। বালিশ শিয়রে দেওয়ার উদ্দেশ্য কি? বালিশ ভিন্ন অন্য কোন দ্রব্য দ্বারা কি সে উদ্দেশ্য সাধিত হইতে পারে না?

৩২। শয্যায় শয়ন করিলে ত্বরায় নিদ্রা আসে এমন উপায় কি?

৩৩। নিদ্রা যাইবার সময় গৃহে আলোক রাখিবার ব্যবস্থা কি?

৩৪। শরীরের গঠন এবং স্বাস্থ্য বিশেষে বালিশের কিরূপ ইতর বিশেষ করিবে?

৩৫। অনাবৃত স্থানে নিদ্রা যাওয়া ভারি নিষিদ্ধ কেন?

৩৬। জাগ্রত অবস্থায় শিশির ভোগ করার অপেক্ষা নিদ্রাবস্থায় শিশির ভোগ বেশি অনিষ্টকর কেন?

৩৭। গৃহে বিশুদ্ধ বায়ু পরিচালিত হইবে অথচ নিদ্রাবস্থায় শিশির ভোগ করিতে হইবে না, এমন উপায় কি?

৩৮। রজনীতে বৃক্ষের তলায় নিদ্রা যাওয়া পরামর্শ নয় কেন?

৩৯। কোন্ সময়ে দিবসে নিদ্রা যাওয়া অব্যবস্থা নয়?

৪০। আহারের অনিয়মে নিদ্রার ব্যাঘাত করে?

পঞ্চম অধ্যায়।

ব্যায়াম।

ব্যায়াম ব্যতিরেকে শরীর বলিষ্ঠ হয় না। শ্রমোপজীবিদিগের স্বতন্ত্র ব্যায়ামের প্রয়োজন নাই। উপজীবিকা নির্ব্বাহার্থ তাহাদিগকে যে শারীরিক পরিশ্রম করিতে হয়, শরীর রক্ষার্থ তাহাই যথেষ্ট। স্বাস্থ্য-রক্ষার জন্য পরিমিত পানাহার যেরূপ আবশ্যক, পরিমিত পরিশ্রমও সেইরূপ প্রয়োজনীয়। যথানিয়মে সমুদায়

অঙ্গ চালনা না করিলে ক্রমে তাহারা স্ব স্ব কার্য্য নির্ব্বাহে অক্ষম হইয়া পড়ে।

অশ্বারোহণ সর্ব্বোৎকৃষ্ট ব্যায়াম। কিন্তু ইহা কেবল উন্নত অবস্থার লোকেরই ঘটিয়া উঠিতে পারে। কোন ইয়ুরোপীয় সুবিজ্ঞ চিকিৎসক বলিয়া গিয়াছেন যে, ক্ষয়কাশের পূর্ব্বলক্ষণ দৃষ্ট করিয়া রোগী যদি প্রতিদিন যথানিয়মে অশ্বারোহণ পূর্ব্বক নির্ম্মল বায়ু সেবন করেন, তবে তিনি অচিরাৎ রোগ হইতে মুক্তি লাভ করিতে পারেন।

অশ্বারোহণ ভিন্ন আর যত প্রকার ব্যায়াম আছে, তন্মধ্যে বেড়ানই সর্ব্বপ্রধান। প্রত্যূষে এবং সন্ধ্যার প্রাক্কালে নির্ম্মল বায়ু সেবন করিবার জন্য প্রতিদিন ময়দানে বেড়াইলে শরীর বেশ স্বচ্ছন্দ থাকে। ব্যায়াম এবং বিশুদ্ধ বায়ু সেবন এককালে দুই-ই হয়। বেড়ান আবার এই বলিয়া সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট ব্যায়াম যে, ইহার পূর্ব্বে কোন উদ্যোগ-আয়োজন চাহি না। অধিকন্তু, ইহা সকলেরই সম্পূর্ণ আয়ত্তের মধ্যে;—ইচ্ছা করিলেই ঘটিতে পারে। একি কম সুবিধার কথা? সুতরাং কোন অবস্থার লোকেরই এ ব্যায়াম করিবার আপত্তি নাই।

এতদ্ভিন্ন আমাদের বালকেরা ক্রীড়াচ্ছলে যে সকল ব্যায়াম করিয়া থাকেন তাহাও মন্দ নহে। কিন্তু দাণ্ডাগুলি, কেড়েডুগডুগ প্রভৃতি ক্রীড়ায় কঠিন আঘাত লাগিবার সম্ভাবনা। শরীর স্বচ্ছন্দ এবং বলিষ্ঠ করাই ব্যায়ামের উদ্দেশ্য। অতএব সে উদ্দেশ্য সাধন করিতে গিয়া শরীর অত্যন্ত ক্লিষ্ট করা কিম্বা শরীরে আঘাত লাগান কি রূপে যুক্তিসিদ্ধ হইতে পারে? ব্যায়াম করিতে করিতে কষ্ট বোধ হইলে, তাহা যে ব্যায়ামই হউক, তৎক্ষণাৎ তাহা হইতে নিবৃত্ত হওয়া উচিত।

দাণ্ডাগুলি খেলিবার গুলি যেরূপ বেগে গিয়া থাকে, তাহাতে বিলক্ষণ কঠিন আঘাত লাগিবার সম্ভাবনা। এমন কি চক্ষু, কর্ণ পর্য্যন্ত নষ্ট হইতে পারে। বাঁশের গুলি অত্যন্ত কঠিন এবং ভারি। এই জন্য উহাতে দণ্ডাঘাত করিলে এত বেগে ধাবমান হয়; এবং এই জন্যই উহা দ্বারা কঠিনরূপে আহত হইবার এত সম্ভাবনা।

ইংরিজি ব্যাট্ এণ্ড বল্ দাণ্ডা গুলির উৎকৃষ্ট অনুকল্প। দাণ্ডা-গুলি খেলায় যেরূপ কঠিন আঘাত লাগিবার সম্ভাবনা, ব্যাট্ এণ্ড বল্ খেলায় সেরূপ সম্ভাবনা নাই। কিন্তু ইংরাজি ব্যাট্ এণ্ড বলের মূল্য অধিক। পল্লীগ্রামের দরিদ্র বালকদিগের তাহা সংগ্রহ করা সম্ভব নয়। এই নিমিত্ত তৎপরিবর্ত্তে বাঁশের কিম্বা তেঁতুল বা বাবলা কাঠের ব্যাট্ এবং বিলাতি খটের আটা বা তদভাবে ন্যাকড়ার বল প্রস্তুত করিয়া লইবে। ন্যাক্ড়ার বল বাজারে কিনিতে পাওয়া যায়। মূল্যও বেশী নয়, এক পয়সায় একটী। এ অবস্থায় পল্লীগ্রামে দরিদ্র বালকদিগেরও ব্যাট্ এণ্ড বল্ খেলা করিবার কোন আপত্তি নাই। ব্যায়ামের অনুরোধে দাণ্ডা গুলি খেলিয়া চক্ষু কর্ণ নষ্ট না করিয়া এই বাঙ্গালা ব্যাট্ এণ্ড বল্ পল্লীগ্রামের সকল বালকেরই প্রস্তুত করিয়া লওয়া উচিত।

ব্যায়ামচ্ছলে অথবা অন্য কোন কার্য্যানুরোধে সাধ্যাতীত পরিশ্রম করা নিতান্ত অবৈধ। ইহাতে কঠিন পীড়া জন্মিবার সম্ভাবনা। অনেকে বাজি রাখিয়া ক্ষমতার অতিরিক্ত কার্য্যে প্রবৃত্ত হইয়া থাকেন। যিনি তিন হস্ত পরিমিত উচ্চ স্থান হইতে বিনা কষ্টে লম্ফ প্রদান করিতে পারেন, পাঁচ ছয় হাত উচ্চ থেকে লাফ দিয়া পড়িলে তাঁহার অন্ত্রবৃদ্ধি প্রভৃতি রোগ জন্মিতে পারে। অর্দ্ধমণ অথবা ত্রিশ সের ভার তোলা যাঁহার পক্ষে বেশী কঠিন নয়; দেড় মণ বোঝা তুলিতে তাঁহার প্রয়াস করা কতদূর অন্যায়, তাহা অনায়াসে হৃদয়ঙ্গম করা যাইতে পারে।

নিশ্বাস প্রশ্বাস বন্ধ করিয়া বেশী জোর দিতে হয় এমন কোন কার্য্যে প্রবৃত্ত হওয়া কদাপি পরামর্শ নয়। অর্ণবযান অর্থাৎ জাহাজের নাবিকদিগকে বিজাতীয় শারীরিক পরিশ্রম করিতে হয়। এই জন্য অন্ত্রবৃদ্ধি প্রভৃতি রোগ তাহাদিগের শরীরে যেমন ঘটে এমন অন্য শরীরে নয়।

পলোয়ানেরা ডন ফেলা, কুঁচেমোড়া ভাঙ্গা প্রভৃতি যে সকল ব্যায়াম করিয়া থাকে, অব্যবসায়ীদিগের (অর্থাৎ কুস্তি করা যাহাদিগের ব্যবসায় নয়) সে সমুদায়ে প্রয়োজন নাই। ডন ফেলা অত্যন্ত কষ্টসাধ্য। ব্যায়াম করিবার সময় মস্তিষ্কে রক্তের গতি

বিলক্ষণ বেশী হইয়া থাকে। সুতরাং ইহাতে শিরোরোগ জন্মিবার সম্ভাবনা। মানসিক পরিশ্রম যাঁহাদিগকে কিছুমাত্র করিতে হয় না, এতাদৃশ ব্যায়াম তাঁহাদিগেরই কোন অনিষ্ট করে না। খুঁচে-মোড়া ভাঙ্গা অত্যন্ত শ্রম-সাধ্য ব্যায়াম। ইহাতে ঘাড়, পাঁজর এবং সন্ধিস্থান প্রভৃতিতে বিলক্ষণ কঠিন আঘাত লাগিবার সম্ভাবনা।

মুগুর ভাঁজা অতি উৎকৃষ্ট ব্যায়াম। ইহাতে বক্ষঃস্থল প্রশস্ত এবং বাহুদ্বয় মাংসল হয়। বক্ষঃস্থল প্রশস্ত হওয়া ভারি আবশ্যক; অপ্রশস্ত বক্ষঃস্থল কাশ-রোগের আবাস-স্থান।

স্নানের সময় প্রত্যহ নিয়মিতরূপে সন্তরণ দেওয়া বেশ যুক্তিসিদ্ধ। সন্তরণ অতি উত্তম ব্যায়াম। ইহাতে যাবতীয় অঙ্গের সম্যক্ চালনা হয়। কিন্তু সন্তরণ দিতে শরীর ক্লিষ্ট হইলে বিপরীত ফল হয়। অতএব সন্তরণ দিবার সময় এটী যেন বেশ স্মরণ থাকে।

সম্প্রতি নবদ্বীপের অন্তঃপাতি কোন স্থানে একটী বালক অপর কয়েকটী বালকের সঙ্গে বাজি রাখিয়া একটী পুষ্করিণীর দৈর্ঘ্য সন্তরণ দিয়া আটবার পার হইতে প্রতিজ্ঞা করে। সেই প্রতিজ্ঞা পরিপূরণে প্রবৃত্ত হইয়া ছয়বারে কথঞ্চিৎ পারপ্রাপ্ত হয়। সপ্তম বারে পুষ্করিণীর কিয়দংশ পার হইয়াই তাহার সমুদায় অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ এতদূর বলহীন হইল যে, জলমগ্ন হইতে আর অপেক্ষা নাই দেখিয়া মৃদুস্বরে সঙ্গিগণের নিকট সাহায্য প্রার্থনা করিল। তাহারা উপস্থিত ব্যাপারে ভীত হইয়া সাহায্য করা দূরে থাকুক, সকলেই স্ব স্ব আবাসে প্রস্থান করিল। নির্ব্বুদ্ধি বালক তৎক্ষণাৎ জলমগ্ন হইয়া পঞ্চত্ব পাইল। অতএব বাজি রাখিয়া কোনও কার্য্যে প্রবৃত্ত হওয়া উচিত নয়।

অশ্বারোহণ, বেড়ান প্রভৃতি ইতিপূর্ব্বে যে সমস্ত ব্যায়ামের বিষয় লিখিত হইল, তন্মধ্যে যেটী যাঁহার অবস্থায় ঘটিয়া উঠে, সেইটিই তাঁহার পক্ষে শ্রেয়ঃ। স্থূল কথা, শরীর রক্ষার্থে ব্যায়াম অতি আবশ্যক; ইহা যেন ব্যক্তিমাত্রেই স্মরণ থাকে।

ছাত্রেরা মানসিক চিন্তায় ব্যস্ত থাকিয়া শারীরিক পরিশ্রমকে অবজ্ঞা করিয়া থাকেন। এটী তাঁহাদের ভারি ভুল। তাঁহারা কি

ইহা বিবেচনা করেন না যে, যথানিয়মে স্বাস্থ্য-রক্ষা করিতে হইলে শারীরিক এবং মানসিক উভয়বিধ পরিশ্রমই তুল্য প্রয়োজনীয়। আতিশয্য কোন বিষয়েই ভাল নয়। অবিশ্রান্ত শারীরিক পরিশ্রম করিলে অতি সত্বরেই যেমন শরীর বলহীন এবং কার্য্যাক্ষম হইয়া পড়ে, অযথোচিত পরিচালনায় মানসিক শক্তিও সেইরূপ নিস্তেজ হয়।

চক্ষু, কর্ণ, প্রভৃতি ইন্দ্রিয়সমূহের কার্য্য, পরিমিতরূপে চলিলে, কেবল কিয়ৎকালমাত্র অব্যাহত থাকে। তৎপরে বার্দ্ধক্য উপস্থিত হইলে ঐ সকল ইন্দ্রিয়ের কার্য্য কথঞ্চিৎ নির্ব্বাহিত হয়। অতএব অযথোচিত অর্থাৎ অপরিমিত পরিচালনায় ঐ ঐ ইন্দ্রিয় নিয়মিত সময়ে অনেক পূর্ব্বে যে স্ব স্ব কার্য্য নির্ব্বাহে অসমর্থ হইয়া পড়িবে তাহাতে আশ্চর্য্য কি? মানসিক শক্তির বিষয়েও সেইরূপ বুঝিয়া লইতে হইবে। অতএব বৃদ্ধাবস্থা পর্য্যন্ত মানসিক শক্তি এবং যাবতীয় ইন্দ্রিয় যিনি অব্যাহত রাখিতে চাহেন, তিনি যেন সেই সেই ইন্দ্রিয়াদির অযথোচিত পরিচালনা কখনও না করেন।

ছাত্রদিগের মধ্যে অনেকে বলিয়া থাকেন যে, "বিদ্যালয়ের পাঠ অভ্যাস করিবারই সময় পাওয়া যায় না, তা আবার ব্যায়াম করিবে"। এটা নিতান্ত আলস্যপরতন্ত্রের কথা। বেলা সাতটা আটটার সময় শয্যা হইতে উঠিলে কখন্ই বা পাঠ অভ্যাস করিবে, আর কখন্ই বা ব্যায়াম করিবে। এ যাঁহারা বলেন স্বাস্থ্য-রক্ষা যেন তাঁহাদের কাছে কোন কাজের নয়; লেখা পড়া শিখাই এক মাত্র উদ্দেশ্য। স্বাস্থ্য-রক্ষা না করিয়া লেখা পড়া শিখিলে কি হইবে? লেখা পড়া শিখিয়াই দেহ ত্যাগ করিতে চাও, না কৃতবিদ্য হইয়া সংসারের উপকার করত মানবজন্মের সার্থকতা সম্পাদন করিয়া পরলোক প্রাপ্তির ইচ্ছা কর? অবকাশ অভাবে ব্যায়াম করিতে পারি না বলা, বিলক্ষণ অজ্ঞতার কার্য্য। চব্বিশ ঘণ্টার মধ্যে কেবল দুই ঘণ্টা মাত্র ব্যায়ামে নিয়োজিত করিলেই যথেষ্ট হয়।

প্রত্যূষ এবং সন্ধ্যার প্রাক্কাল এই দুই সময়ই ব্যায়ামের উপযুক্ত কাল। প্রাতঃসমীরণ সেবন করার অপেক্ষা স্বাস্থ্য-রক্ষার পক্ষে উপাদেয় সামগ্রী আর নাই। গৃহে ব্যায়াম না করিয়া প্রান্তরমধ্যে

বিশুদ্ধ বায়ুতে ব্যায়াম করাই পরামর্শ। বর্ষাকালেই কেবল গৃহে ব্যায়াম করিবার প্রয়োজন হয়। যাহার যেমন অবস্থা, তাহার তদনুরূপ শীত-বস্ত্রে শরীর আবৃত করিয়া শীতকালে ব্যায়াম করিবার জন্য গৃহ হইতে বহির্গত হওয়া উচিত।

পঞ্চম অধ্যায়ের প্রশ্ন।

১। শ্রমোপজীবিদিগের স্বতন্ত্র ব্যায়ামের প্রয়োজন নাই কেন?
২। কোন্ ব্যায়াম সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট?
৩। সাধারণের পক্ষে কোন্ ব্যায়াম ভাল?
৪। কতকগুলি ব্যায়ামের নাম কর?
৫। ব্যায়াম করার নিয়ম কি?
৬। পল্লিগ্রামের দাণ্ডা গুলি খেলার ভাল অনুকল্প কি?
৭। সাধ্যাতীত পরিশ্রম করা যুক্তিসঙ্গত নয় কেন?
৮। মুগুর ভাঁজার গুণ কি?
৯। সন্তরণ দেওয়ার নিয়ম কি? বাজি ফেলিয়া সন্তরণ দেওয়ার ভয়ানক ফলের একটী উদাহরণ দেও?
১০। ছাত্রেরা সচরাচর কি বলিয়া ব্যায়াম করে না?
১১। কোন্ কোন্ সময় ব্যায়ামের উপযুক্ত কাল?
১২। বর্ষাকাল ভিন্ন অন্য সময়ে কোথায় ব্যায়াম করা পরামর্শ?
১৩। প্রত্যূষে ব্যায়ামের ব্যবস্থা সর্ব্বাপেক্ষা উৎকৃষ্ট কেন?

ষষ্ঠ অধ্যায়।

পরিধান।

আমাদের দেশে গ্রীষ্মকালে পাতলা কাপড় পরাই ব্যবস্থা। কিন্তু তাই বলিয়া আবরু রক্ষায় অমনোযোগী হওয়া কোন মতেই পরামর্শ নয়। শীতকালে পরিধেয়ের কিছু পরিবর্ত্তন আবশ্যক। সে সময় পরিধেয় বসন চিক্কণ না হইলেই ভাল হয়।

অবস্থানুসারে যিনি যে প্রকার বসনই পরিধান করুন, উহা পরিষ্কৃত হওয়া আবশ্যক। অপরিষ্কৃত বহুমূল্য পরিধেয় অপেক্ষা পরিষ্কৃত চীবর বসনও শ্রেষ্ঠ। পরিষ্কৃত কাপড় না পরা যে কত দোষ, তাহা অনেকেই অবগত নহেন;" এবং ইহা অবগত নহেন বলিয়াই বোধ হয় পরিধেয়ের অবস্থার প্রতি দৃষ্টিপাত করেন না।

নিতান্ত হীন অবস্থা ব্যতীত প্রায় সকল অবস্থার লোকেরই আটপরে এবং পোষাকি দুই প্রকার কাপড় আছে। এই দুই প্রকার কাপড় আবাল-বৃদ্ধ-বনিতা সকলেই ব্যবহার করিয়া থাকেন। আটপরে কাপড় যে প্রণালীতে ব্যবহৃত হইয়া থাকে তাহা কিছু মন্দ নয়। প্রত্যহ স্নানের সময় উহা রীতিমত ধৌত হইয়া থাকে। কিন্তু পোষাকি কাপড়েই সর্ব্বনাশ করে।

রজকালয় হইতে ধৌত হইয়া আসিলে অবস্থানুসারে পরিধান-কর্ত্তা কিম্বা তাঁহার ভৃত্য পোষাকি কাপড় খানি দিব্য করিয়া কোঁচাইয়া রাখিয়া দেন। যাঁহাদিগের অবস্থা অপেক্ষাকৃত উন্নত, তাঁহারা এই কাপড় অষ্টাহের অধিক কাল ব্যবহার করেন না। তদ্ভিন্ন সকলে উহা দশ দিনও ব্যবহার করেন, পোনর দিনও ব্যবহার করিয়া থাকেন। এই আট দিন, দশ দিন, কি পোনর দিন মধ্যে পোষাকি কাপড়কে জলস্পর্শও করিতে হয় না। কর্ম্মচারীরা কাছারী, এবং বালকেরা বিদ্যালয়ে, যাইবার সময় ঐ কাপড় পরিধান করিয়া গিয়া থাকেন। তৎপরে পাঁচ অথবা ছয় ঘণ্টা পরে আবাসে প্রত্যাগত হইয়া ঘর্ম্মার্দ্র পরিধেয়, পিরাণ, চাপকান, উড়ানি প্রভৃতি সমুদায় বস্ত্র পরিত্যাগ করিয়া আটপরে কাপড় পরিধান করেন। তৎপরদিবস নিরূপিত সময়ে আবার সেই বিশুদ্ধ বস্ত্র পরিধানকর্ত্তার অঙ্গে উঠে!

ঘর্ম্মের সহিত শরীর হইতে যে ময়লা বহির্গত হইয়া থাকে, পরিধেয় বস্ত্রাদি তৎকর্ত্তৃক বিলক্ষণ অপরিষ্কৃত হয়। জলে ধৌত না করিয়া সেই অপরিষ্কৃত বস্ত্র পুনরায় পরিধান করিলে, বস্ত্রস্থিত শরীর ক্লেদ লোমকূপ দ্বারা দেহে পুনঃপ্রবেশ করে। ইহা হইলে স্বাস্থ্যের বিলক্ষণ অনিষ্ট সাধিত হইল। অতএব প্রত্যহ যে কাপড় ব্যবহার করিতে হইবেক, প্রতিদিন যথানিয়মে পরিষ্কার জলে তাহা ধৌত করা উচিত।

মলিন বসন পরিধানের দোষ সঙ্গতি-সম্পন্নদিগের হৃদয়ঙ্গম হইলে, পরিষ্কৃত বস্ত্র ব্যবহার করা তাঁহাদিগের পক্ষে কঠিন নয়। চারি দিন অন্তর রজকালয়ে কাপড় দিয়া এই চারি দিনের মধ্যে পোষাকি কাপড়, চাদর ইত্যাদি পরিষ্কার জলে অন্ততঃ দুইবার

ধৌত করিয়া পুনরায় পূর্ব্বমত কোঁচাইয়া রাখিলেই উত্তম হইতে পারে। এরূপ ব্যবস্থায় রজকের কিঞ্চিৎ বেতন বৃদ্ধির প্রয়োজন। কিন্তু স্বাস্থ্যরক্ষার্থে কোন বিষয়ে কৃপণতা প্রদর্শন করা যে কতদূর অন্যায়, তাহা বলিয়া শেষ করা যায় না।

অনেকে এরূপ আপত্তি করিতে পারেন যে, ইস্তিরি করা পরিধেয়, উত্তরীয়, এবং পিরাণ জলে ধৌত করিলে তাহার মর্য্যাদা থাকে না। এ কথা সত্য। কিন্তু ইস্তিরি করা পিরাণের নীচে একটা সামান্য রকম পিরাণ ব্যবহার করিলে সে আপত্তি দূর হয়। ইহাতেই দুই উদ্দেশ্য সাধিত হইতে পারে। প্রথমতঃ নীচের পিরাণটী প্রতিদিন ধৌত করা যাইতে পারে; দ্বিতীয়তঃ উপরকার ভাল পিরাণটী শীঘ্র ময়লা হইতে পারে না।

উপরিউক্ত ব্যবস্থা কেবল সঙ্গতি-সম্পন্নদিগেরই পক্ষে সঙ্গত হইতে পারে। সামান্য পরিধেয়, পিরাণ এবং উত্তরীয় যাঁহাদের কথঞ্চিৎ জুটিয়া উঠে, প্রতিদিন পরিষ্কৃত জলে তৎসমুদায় ধৌত করায় তাঁহাদের কোন আপত্তি হইতে পারে না।

অবস্থা যতই কেন হীন হউক না, পরিষ্কৃত বসন পরিধান করিবার কোন প্রতিবন্ধকতা লক্ষিত হয় না। রজককে কড়ি দিবার যাঁহার সঙ্গতি নাই, সাজিমাটি এবং অন্যান্য ক্ষার তাঁহার পক্ষে উত্তম ধোপা। এক পয়সার সাজিমাটিতে তিন চারিখান কাপড় অল্পায়াসে পরিষ্কৃত হইতে পারে। ইহাও যাঁহার পক্ষে কঠিন বোধ হয়, তিনি তৎপরিবর্ত্তে অন্য ক্ষার ব্যবহার করিতে পারেন। তেঁতুল ও অশ্বত্থ কাষ্ঠের ক্ষার অতি উৎকৃষ্ট।

বস্ত্রের সংখ্যা বুঝিয়া ক্ষারের পরিমাণের তারতম্য করা উচিত। প্রথমতঃ একটা হাঁড়িতে করিয়া জল দিয়া ক্ষার সিদ্ধ করিতে হইবে। তৎপরে ঐ সিদ্ধ ক্ষারে ময়লা কাপড় দিয়া কিয়ৎক্ষণ পর্য্যন্ত ফুটাইতে হইবে। অবশেষে কাপড় তুলিয়া ভাল জলে আছাড়িয়া কাচিলেই উহা বিলক্ষণ পরিষ্কৃত হইল। ক্ষারে বস্ত্রের ময়লা খাইয়া ফেলে।

ক্ষারে-কাচা কাপড় পরা দুরাবস্থার চিহ্ন বলিয়া আবার অনেকে তৎপরিবর্ত্তে মলিন বসন পরিধান করাও শ্রেয়ঃ বিবেচনা করেন।

এটী কিন্তু ভারি মূর্খতার কার্য্য। কেন, তাহা আর বলিবার প্রয়োজন নাই। বাহ্ বড়মানুষি দেখাইবার অনুরোধে শারীরিক স্বাস্থ্যের অনিষ্টসাধন করা কতদূর মূঢ়তা, পাঠকবর্গই তাহা বিবেচনা করিয়া দেখিবেন।

স্বাস্থ্যরক্ষার্থে শীতকালে, যাঁহার যেমন অবস্থা তাহার তদনুযায়ী বস্ত্র ব্যবহার করিয়া শীত নিবারণ করা উচিত। শাল, বনাত, ফ্লানেল্ ব্যবহার করিয়া শীত নিবারণ করা অতি অল্প লোকের ঘটিয়া উঠে। অবস্থানুসারে কেহ লেপ, কেহ কাঁথা, কেহ বা কম্বল গায়ে দিয়া রজনীতে শীতের প্রতিবিধান করিতে পারেন। দিবসে অপেক্ষাকৃত শীত কম হয়, একারণ যাঁহার যেমন সঙ্গতি তাঁহার সেইরূপ গাত্র-বস্ত্র ব্যবহার করা উচিত।

বহুমূল্য গাত্র-বস্ত্র ব্যতীত শীত নিবারণ হয় না মনে করা নিতান্ত ভুল। ইহা মনে করিয়া ধনিদিগের অবস্থার প্রতি দৃষ্টিপাত করিলে ঈর্ষ্যাপ্রবৃত্তির উদ্রেক হয়। এটী আবার সর্ব্বাপেক্ষা দূষ্য। যাঁহার যেমন অবস্থা তাঁহার তাতেই সন্তুষ্ট থাকা উচিত। মন সন্তুষ্ট না থাকিলে কখনও সুখ হয় না। এবং সন্তোষই স্বাস্থ্যের মূলীভূত কারণ।

ঋতু বিশেষে পরিধেয় এবং গাত্র-বস্ত্রের ইতর বিশেষ করা উচিত। গ্রীষ্মের সময় যে পরিধেয় ব্যবহার করিলে আরাম বোধ হয়, বর্ষাকালে তদ্দ্বারা সেরূপ হইবার সম্ভাবনা নাই। শীতকালের ত কথাই নাই। সম্পূর্ণ ভিন্ন বস্ত্র আবশ্যক। ঋতু পরিবর্ত্তনের সময় পরিধেয় এবং গাত্র-বস্ত্র পরিবর্ত্তন আবশ্যক। এই সামান্য বিবেচনার ত্রুটিতে সর্দ্দি, কাশি, জ্বর, উদরাময় প্রভৃতি রোগ জন্মিবার সম্ভাবনা। গাত্র-বস্ত্রের প্রতি তাচ্ছিল্যই আমাদিগের অস্বাস্থ্যের একটী অন্যতম কারণ। সপ্তম অধ্যায়ে এ বিষয় সবিস্তার লিখিত হইবে। অনেকে শীতকালে শাল, বনাত, ফ্লানেল্ প্রভৃতি গরম কাপড় ব্যবহার করিয়া, সম্পূর্ণরূপে শীত না যাইতেই তৎসমুদায় পরিত্যাগ করিয়া থাকেন। এটী বিলক্ষণ যুক্তি-বিরুদ্ধ। কফ, কাশী, জ্বর, পেটের ব্যামো হইবার এই একটী প্রধান কারণ। অতএব শীত-ঋতু উপস্থিত হইবার পূর্ব্বে তদুপযুক্ত বস্ত্র ব্যবহার

করিতে আরম্ভ করিবে। এবং উহা সম্পূর্ণরূপে অতীত না হইলে শীত-পরিচ্ছদ পরিত্যাগ করা পরামর্শ নয়।

ষষ্ঠ অধ্যায়ের প্রশ্ন।

১। পরিষ্কৃত বসন পরিধানের ব্যবস্থা হীন অবস্থার লোকে কি রূপে প্রতিপালন করিবে?
২। আমাদের দেশে যে প্রণালীতে পোষাকি কাপড় ব্যবহার হইয়া থাকে, তাহা ভাল নয় কেন?
৩। মলিন বসন পরিধান করিলে কি হয়?
৪। প্রত্যহ যে কাপড় পরা যায়, তাহা পরিষ্কৃত রাখিবার উপায় কি?
৫। শীতকালে শাল বনাত ভিন্ন কি শীত নিবারণ হয় না?
৬। স্ব স্ব অবস্থায় সন্তুষ্ট না থাকার দোষ কি?
৭। ঋতু পরিবর্ত্তনের সময় গাত্রবস্ত্র পরিবর্ত্তনের কি রূপ বিবেচনা আবশ্যক?
৮। শীত না যাইতেই যদি শীত-বস্ত্র পরিত্যাগ করা যায়, তবে কি কোন অনিষ্ট ঘটিবার সম্ভাবনা আছে?
৯। আমাদের দেশে কি রূপ বস্ত্র পরিধান করা পরামর্শ?

সপ্তম অধ্যায়।

পীড়ার সময়।

আমাদের দেশে কোন্ সময় কি পীড়া হইয়া থাকে, সে সময় কি রূপ সাবধান থাকা উচিত, এবং তাহার প্রতিবিধান করিবারই বা উপায় কি, বালকদিগকে তৎসমুদায় অবগত করা নিতান্ত আবশ্যক।

১। ওলাউঠা—এদেশে যত অকালমৃত্যু হইতে দেখা যায়, তাহার অধিকাংশ ওলাউঠা রোগ হইতে ঘটিয়া থাকে। অতএব এই ভয়ানক রোগের প্রাদুর্ভাব হইলে, ইহার করালগ্রাসে পতিত হইতে না হয়, এমন উপায় সর্ব্বাগ্রে স্থির করা উচিত। গ্রীষ্মের আতিশয্যে ইহার প্রাদুর্ভাব হয়। সুতরাং ফাল্গুন মাসের শেষ হইতে জ্যৈষ্ঠের শেষ পর্য্যন্ত ওলাউঠার সময় বলিতে হইবে। সময়ে সময়ে আবার স্থান-বিশেষে শীত-কালেও ইহার প্রাদুর্ভাব হয়। এতদ্ভিন্ন ঋতু পরিবর্ত্তনের সময়ও ইহার একটা নির্দ্দিষ্টকাল বলিতে হইবে। যাহা হউক, গ্রীষ্মকালই ওলাউঠা রোগের প্রকৃত সময়, ইহা যেন সকলেরই বেশ স্মরণ থাকে।

কোন গ্রামে ইহার মারীভয় হইলে, সপরিবারে সে গ্রাম পরিত্যাগ করিয়া স্থানান্তরে যাইয়া বাস করা উচিত। তৎপরে মারীভয় ক্ষান্ত হইলে গ্রামে প্রত্যাগত হইবে। গ্রাম পরিত্যাগ করিয়া স্থানান্তরে গিয়া বাস করা কেবল উন্নত অবস্থার লোকেরই ঘটিয়া উঠিতে পারে। কিন্তু যে ব্যবস্থা সাধরণের পক্ষে হইল না, তাহাকে ব্যবস্থা বলিয়া গণনা করা যাইতে পারে না।

এই ভয়ানক রোগে আক্রান্ত হইবার পূর্ব্বে প্রায় সকল রোগী-কেই একবার, দুইবার অথবা তদধিক বার অধিক পরিমাণে তরল মল পরিত্যাগ করিতে দেখা যায়। অতএব একবার পাতলা বাহ্যে হইতেই তাহা বন্ধ করিয়া দিলে ওলাউঠা রোগের সম্পূর্ণরূপে প্রতি-বিধান করা হয়। ওলাউঠার সময় একবার পাতলা বাহ্যে হইলে অবচার বলিয়া উপেক্ষা না করিয়া ধারক ঔষধ* সেবন দ্বারা তাহা তৎক্ষণাৎ বন্ধ করা উচিত। এই সাবধানতার অভাবে অনেককে এই রোগে প্রাণত্যাগ করিতে হইয়াছে। অতএব সাধারণের প্রতি একবারে বলা থাকিল যে, ওলাউঠার সময় পেটের অসুখের মত একবার বাহ্যে হইলেই তাহা বন্ধ করিতে ক্ষণমাত্রও বিলম্ব

---

*উল্লিখিত ধারক ঔষধ নিম্নলিখিত রূপে প্রস্তুত করিতে হইবে। চারি ভাগ দারুচিনি, তিন ভাগ জায়ফল, তিন ভাগ জাফ্রাণ, দেড় ভাগ লবঙ্গ; এক ভাগ ছোট এলাচের দানা, এবং পঁচিশ ভাগ কাশীর চিনি লইয়া পৃথক পৃথক কয়েক দ্রব্য উত্তমরূপে চূর্ণ করিয়া একত্র মিশ্রিত করিতে হইবে। মিশনটী উত্তম হওয়া চাই। তৎপরে এই রূপে প্রস্তুত গুঁড়ো ওজনে যত হইবে, তাহার তিন ভাগের এক ভাগ চা-খড়ি চূর্ণ উহার সহিত একত্র উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে। এই হইলে ঔষধ প্রস্তুত করা হইল। এই ঔষধটী গৃহে প্রস্তুত রাখা আবশ্যক।

উক্ত ধারক ঔষধের মাত্রা দশ রতি হইতে ত্রিশ রতি পর্য্যন্ত। বিংশতি বর্ষীয় যুবা হইতে পঞ্চাশৎ বর্ষ বয়স্ক বৃদ্ধ পর্য্যন্ত, দশ রতি উক্ত গুঁড়া আর অর্দ্ধ রতি আফিং একত্র প্রত্যেক দাস্তের পর খাইতে পারেন। রোগীর বয়স দশ বৎসরের কম হইলে আফিং না দিয়া শুদ্ধ গুড়ো খাওয়াইবে।

রোগীর বয়ঃক্রম অনুসারে ঔষধের মাত্রার তারতম্য করিতে হইবে। তাহার নিয়ম এই। যথা—

বিংশতিবর্ষে এবং তাহার ঊর্দ্ধে পূর্ণ মাত্রা, দশম বর্ষে অর্দ্ধ মাত্রা। পঞ্চম বর্ষে সিকি মাত্রা। এক বৎসরের শিশুকে বিশ ভাগের এক ভাগ। প্রত্যেক বৎসরে বিশভাগের একভাগ করিয়া মাত্রা বাড়াইতে হইবে। তাহা হইলেই বিশ বৎসরে পূর্ণ মাত্রায় গিয়া দাঁড়াইবে। ঔষধের মাত্রার এই নিয়মটী স্মরণ করিয়া রাখা আবশ্যক।

আফিঙের মাত্রার নিয়মও অবিকল ঐ রূপ।

করিবে না। ইহাতে অবহেলা করিলেই প্রাণ লইয়া টানাটানি করিতে হইবে।

গবর্ণমেণ্টের যত দাতব্য চিকিৎসালয় আছে, ওলাউঠার সময় তৎসমুদায়ের প্রত্যেকে কতকগুলি করিয়া কলারা পিল্ নামক বটিকা ঔষধ রাখা হয়। কোন গ্রামে ইহার মারীভয় হইলে গবর্ণমেণ্টের আদেশানুসারে সেই গ্রামের প্রত্যেক গৃহস্থের বাটীতে উক্ত ঔষধ বিতরণ করা হয়। একবার কিম্বা দুই বার দাস্ত হইতেই কলারা পিল দুই তিনবার খাওয়াইয়া দিলে দাস্ত বন্ধ হয়, রোগটী আর থাকিতে পারে না। ফলতঃ রোগের প্রথমাবস্থায়ই এই বটিকা দিবে। অনেকবার দাস্ত হইলে এবং রোগী কাহিল হইয়া পড়িলে অর্থাৎ রোগটী পাকিয়া দাঁড়াইলে ষ্টিমুলাণ্ট পিল্ খাওয়াইবে। এবং এই বটিকা খাওয়াইবার সঙ্গে সঙ্গে তার্পিণ তৈল ও শুঁটের শুঁড়ো রোগীর সর্ব্বাঙ্গে উত্তমরূপে মালিশ করিবে।

কলারা পিল্।

আফিং	...	১ গ্রেন্
হিং	...	১ গ্রেন্
কর্পূর	...	১ গ্রেন্
গোলমরিচ	...	১ গ্রেন্

একত্র মিশ্রিত করিয়া একটী বটিকা প্রস্তুত কর।

ষ্টিমুলাণ্ট পিল্।

হিং	...	১ গ্রেন্
কর্পূর	...	১ গ্রেন্
গোলমরিচ		১ গ্রেন্
ক্যাজুপুট তৈল		১ বিন্দু

একত্র মিশ্রিত করিয়া একটী বটিকা প্রস্তুত কর।

গবর্ণমেণ্টের দাতব্য চিকিসালয় সকলে যে এই বটিকা প্রস্তুত থাকে, তাহা অনেকেই জানেন না। জানিলে সময়ে অবশ্যই সংগ্রহ করিয়া রাখেন। যথাসময়ে এই ঔষধ ব্যবহার করিতে পারিলে অনেক জীবন রক্ষা হইতে পারে। অতএব পীড়ার সময় গ্রামের মণ্ডল বা প্রধান প্রধান ব্যক্তিরা আপন আপন বাড়ীতে এই বড়ি কিছু কিছু আনিয়া রাখিলে গ্রামস্থ সকলেরই উহা পাইবারি সুবিধা হয়। তাহারা লিখিয়া পাঠাইলে এই ঔষধ পান।

রোগের প্রাদুর্ভাব দেখিয়া মনে মনে ভীত হওয়া ভারি দূষ্য। এরূপ আশঙ্কা করিয়া স্থান পরিত্যাগ করিলেও অব্যাহতি পাওয়া

সুকঠিন। যেহেতু মনে নিয়ত ওরূপ ভয় থাকিলে শীঘ্রই অগ্নিমান্দ্য হয়। অগ্নিমান্দ্য হইলে, যাহা আহার করা যায় তাহা ভাল পরিপাক হয় না। সুতরাং পেটের ব্যামো হয়। পেটের ব্যামো হইলে যাহার ভয় করিতেছিলে তাহাই আসিয়া উপস্থিত হয়। অতএব ওলাউঠার সময় এ প্রকার ভয়ই এ রোগের একটী প্রধান কারণ বিবেচনা করিতে হইবে। আর ভয় করাই বা কেন, তাহাও বুঝিয়া উঠিতে পারা যায় না। ভয় করার তাৎপর্য্য এই যে, পাছে আবার ঐ রোগ হয়। কিন্তু ভয় করিলে যেখানে তাহাই আসিয়া ঘটে, সেখানে ভয়কে একবারেই দূর করা উচিত। একজন পীড়িত হইয়াছে শুনিয়া, আমারও সেই রোগে আক্রান্ত হইবার অপেক্ষা নাই মনে করা আর রোগটীকে ডাকিয়া আনা উভয়ই তুল্য।

শরীর সুস্থ এবং সবল থাকিতে রোগাক্রান্ত হইবার কম সম্ভাবনা। ভয়ে যেমন শরীর অবসন্ন এবং দুর্ব্বল হয়, এমন আর কিছুতেই নয়। শরীর এবং মন সহসা অবসন্ন করিতে পারে, ভয় ভিন্ন এমন আর কোনও কারণ নাই। এতদ্ভিন্ন, চিন্তা, উৎকণ্ঠা, শোক, দুঃখ, অনাহার, শীতবাত ভোগ, অতিশ্রম, রাত্রিজাগরণ প্রভৃতি কারণে দৌর্ব্বল্য ঘটিলে রোগের হাত এড়ান কঠিন। যতদূর সম্ভব স্বাস্থ্য রক্ষার নিয়ম সকল পালন করিয়া শরীর সুস্থ রাখ, এবং ভয় একবারে পরিত্যাগ কর, ব্যাধি তোমার নিকটেও আসিবে না।

আহারের অনিয়মে এই রোগ জন্মিতে দেখা গিয়াছে। দেখিয়াছি ওলাউঠার সময়, বিবাহ রাত্রে গুরুপাক সামগ্রী আকণ্ঠ ভোজন করিয়া অনেকে এই ভয়ানক রোগে আক্রান্ত হইয়াছেন। অতএব দুষ্পাচ্য অর্থাৎ সহজে পরিপাক হয় না, এমন দ্রব্য আহার এবং আকণ্ঠ ভোজন করা সর্ব্বথা অকর্ত্তব্য। আহারের সঙ্গে একটু লবণ বেশী করিয়া খাওয়া বেশ যুক্তিসিদ্ধ। লবণটী এ রোগের এক প্রকার প্রতিনিষেধক। নিজগ্রামে কিম্বা নিকটবর্ত্তী কোন স্থানে যত দিন মারীভয় থাকে, প্রত্যহ নিয়মিত সময়ে লবণ দিয়া কিঞ্চিৎ পরিমাণে আদা খাওয়া মন্দ নয়। আদার বিলক্ষণ পাচকশক্তি আছে।

ওলাউঠার সময়ে আমাদের দেশে যে দুই পার্ব্বণ হইয়া থাকে, সেই দুই পার্ব্বণ উপলক্ষে এই রোগের হস্তে অনেককে জীবন দিয়া

যাইতে হয়। এই দুই পার্ব্বণ যে দোল আর চড়ক, তাহা বলা বাহুল্য। আবির লইয়া রৌদ্রে ক্রীড়া, এবং গ্রীষ্মের সময় উদর পূরিয়া ছাতু ভক্ষণ করিয়া শারীরিক পরিশ্রম উভয়েরই বিষতুল্য ফল। শারীরিক পরিশ্রমের আতিশয্যে এ রোগ জন্মিতে পারে। পরিশ্রম বলিয়া কেন, যে কোন কারণেই হউক, শরীর অত্যন্ত ক্লিষ্ট এবং তন্নিবন্ধন দুর্ব্বল হইলে পীড়িত হইবার সম্ভাবনা।

পথিকেরা পথশ্রান্তি প্রযুক্ত তৃষ্ণাতুর হইয়া নিকটে যে জল পায় গুণ বিচার না করিয়া তাহাই পান করে। এটা ভারি যুক্তিবিরুদ্ধ। সামান্য গর্ত্ত প্রভৃতিতে রৌদ্রের সময় যে জল থাকে তাহা অগ্নিবৎ উত্তপ্ত দেখিতে পাওয়া যায়। এতদ্ভিন্ন তাহার অপরিষ্কৃততার ত কথাই নাই। সে জল পান করিলে কি আর রক্ষা আছে? সদ্য ওলাউঠা হয়। তৃষ্ণায় নিতান্ত পীড়িত হইলেও ঐ জল কখনও পান করিবে না। পানীয় জলের অপকৃষ্টতা এই মারাত্মক রোগের একটী প্রধান কারণ। ডাক্তর ওয়াট্‌সন্‌ বলেন কোন স্থানে ইহা প্রাদুর্ভূত হইলে সেই স্থানবাসিগণ যদি পানীয় জলের অবস্থার প্রতি বিশেষ মনোযোগ করেন, তাহা হইলে ইহা ঝটিতি অন্তর্হিত হইয়া যায়। তিনি এসম্বন্ধে অনেক প্রমাণ প্রদর্শন করিয়া বলেন আমি জানি ইংলণ্ডের কোন নগরে একবার ভারি মারীভয় হয়। উক্ত নগরের যে অংশের লোকের পরিষ্কৃত পানীয় জল প্রাপ্তির উপায় ছিল, তাহাদিগের মধ্যে উক্ত রোগে যত মৃত্যু ঘটে, নগরের অবশিষ্টাংশবাসিদিগের মধ্যে তাহার সাড়ে তিন গুণ মৃত্যু সংঘটিত হইয়াছিল।

দুর্ভাগ্যক্রমে আমাদিগের দেশে, বিশেষতঃ পল্লিগ্রামে পানীয় জলের অবস্থার প্রতি কেহই দৃষ্টিপাত করেন না। পানীয় জলের অপকৃষ্টতায় কত অনর্থ ঘটিতে পারে, তাহা তাঁহারা জানেন না বলিয়াই উহার প্রতি মনোযোগ করেন না। জানিলে অবশ্য মনোযোগী হইতেন। নচেৎ পীড়া হয়, কিম্বা জীবন নষ্ট হয় কাহার সাধ? পল্লীগ্রামের লোকেরা যে পুষ্করিণীতে স্নান করে, বস্ত্রাদি ধৌত করে, ক্ষারে সিদ্ধ অতীব মলিন দুর্গন্ধ কাপড় কাচে, জলশৌচ করে, প্রস্রাব করে সেই পুষ্করিণীর জল পান করিয়া থাকে। ইহা

অপেক্ষা অবিবেচনার কার্য্য আর কি হইতে পারে? পীড়া হওয়ার কথা ছাড়িয়া দেও—বিশেষ বিবেচনা করিয়া দেখ একার্য্যটী কতদূর ঘৃণিত! ডোবা, গর্ত্ত কিম্বা ছোট পুষ্করিণীতে কতটুকুই বা জল থাকে? সেই জলে গ্রামশুদ্ধ লোক স্নান, বস্ত্রাদি ধৌত, অধিকাংশ লোক জলশৌচ এবং মূত্র ত্যাগ করিলে, সেই ডোবাটীকে, গর্ত্তটীকে কিম্বা ছোট পুষ্করিণীটীকে জলাশয় বলিবে না নরককুণ্ড বলিবে? প্রায় সকল পল্লীগ্রামেই এই রূপ এক একটী নরককুণ্ড আছে। ওলাউঠার সময় দেখিয়াছি এইরূপ ডোবা, গর্ত্ত কিম্বা ছোট পুষ্করিণীতে ওলাউঠা রোগীর ভেদ বমন দ্বারা কলুষিত বস্ত্র এবং শয্যাদি ধৌত করিয়া থাকে। সেই জলে আবার ঘটি বাটি, পাতর, থালা প্রভৃতি ধৌত করা হয়। এরূপ অবস্থায় গ্রামের একজন ওলাউঠারোগে আক্রান্ত হইলে গ্রামশুদ্ধ লোকের সে ব্যামো না হইবে কেন?

আমার বেশ স্মরণ আছে, নবদ্বীপের অন্তঃপাতী চাকদহের নিকটবর্ত্তী কোন গ্রামে একবার ওলাউঠার ভারি মারী ভয় হয়। জলাশয়ের কথা দূরে থাকুক, গ্রামে একটী ডোবা কিম্বা পাতকুয়াও ছিল না। গ্রাম হইতে কিছু দূরে অবস্থিত একটী বিল হইতে গ্রামবাসীরা রন্ধন এবং পানার্থ জল আনিত, এবং সেই বিলে স্নানাদি করিত। শেষে তাহাদিগের একমাত্র জীবনোপায় সেই বিলে তাহারা মৃতদেহসকল নিক্ষেপ করিতে লাগিল। এদিকে পানীয় জল প্রাপ্তির অন্য কোনও উপায় না থাকায়, তাহারা অগত্যা সেই বিশতুল্য জলই পান করিতে লাগিল। এরূপ ব্যবস্থায় গ্রামবাসিদিগের সর্ব্বনাশ রক্ষা করে কাহার সাধ্য? মারীভয় নিবারণের নিমিত্তে রক্ষাকালী পূজায়* গ্রামবাসীরা যে ব্যয় করিয়া থাকে, সে ব্যয়ে গ্রামে চারি পাঁচটী পাতকুয়া অনায়াসে প্রস্তুত হইতে পারে। গ্রামে পাতকুয়া থাকিলে ওলাউঠার সময় ওরূপ বিষতুল্য জলপান করিয়া গ্রামশুদ্ধ মরিতে হয় না। নরককুণ্ডের জলপান করিয়া

* মারী ভয়ের সময় রক্ষাকালী প্রভৃতির পূজা যে বহুসংখ্যক লোকের জীবন রক্ষার একটী কারণ তাহা ইতঃপূর্ব্বেই বলা হইয়াছে। তবে দেব দেবীর পূজার উপর সম্পূর্ণরূপে নির্ভর করিয়া স্বাস্থ্য-রক্ষার প্রধান সাধন জলবায়ুর বিশুদ্ধতা পরিষ্কার অমনোযোগী হওয়া কখনই উচিত নয়।

গ্রামশুদ্ধ মরিবে, তথাপি সামান্য ব্যয়ে বাড়ীতে বাড়ীতে এক একটী পাতকূয়া প্রস্তুত করিয়া রাখিবে না। কি বুদ্ধি! কি বিবেচনা।

পূর্ব্বে আমাদিগের দেশে বেশ নিয়ম ছিল। প্রায় প্রত্যেক গৃহস্থের বাড়ীতে এক একটী পাতকূয়া থাকিত। ঘটি, বাটি, পাতর, থালা ধৌত করা, রন্ধন করা, মুখ এবং হস্তপদাদি প্রক্ষালন করা ইত্যাদি কার্য্য প্রায় সমস্তই পাতকূয়ার পরিষ্কার জলে নির্ব্বাহ হইত। স্নানও অনেকে পাতকূয়ারই জলে করিতেন। নিকটে ভাল নদী, বিল, পুষ্করিণী কিম্বা দীর্ঘিকা না থাকিলে পাতকূয়ার জল পান করিতেন। স্বাস্থ্য রক্ষার নিমিত্তে পানীয় জলের বিশুদ্ধতা যে নিতান্ত আবশ্যক, আমাদিগের শাস্ত্রকর্ত্তারা তাহা বিশেষরূপ জানিতেন। কারণ, তাঁহারা বলিয়া গিয়াছেন যে, "আপোনারায়ণঃ" অর্থাৎ জল নারায়ণ। এরূপ বলিবার তাৎপর্য্য এই যে, স্বাস্থ্য-রক্ষার প্রধান একটী উপায় বিশুদ্ধ জল অপবিত্র পদার্থ দ্বারা কেহ দূষিত না করে। প্রাচীন হিন্দুরা বরাবরি এই অতীব উৎকৃষ্ট নিয়মটী যত্নপূর্ব্বক পালন করিয়া আসিয়াছেন। অদ্যাপি প্রাচীন হিন্দুরা অবগাহনার্থ জলে নামিয়া তাহাতে থুতু পর্য্যন্ত ফেলেন না। পূর্ব্বে এই সুনিয়ম সকলেই অতি যত্ন পূর্ব্বক পালন করিতেন, এই নিমিত্তে এখনকার মত গ্রামে গ্রামে নরককুণ্ড থাকিত না, এবং গ্রামবাসিদিগকেও এখনকার মত নরককুণ্ডের জল ব্যবহার করিয়া নানাবিধ রোগে পীড়িত হইতে হইত না।

যে পুষ্করিণীতে জল পান করিতে হয়, সে পুষ্করিণীর জলে স্নান করিতে নাই, কাপড় কাচিতে নাই, জলশৌচ করিতে নাই, প্রস্রাব করিতে নাই, থুতু ফেলিতে নাই, এবং তাহার কিনারা ও পাড়ের কোনখানে মলমূত্র পরিত্যাগ করিতে নাই। পল্লীগ্রামে এই সকল নিষেধ বিধির একটীও কেহ পালন করেন না*। পুষ্করিণীর কিনারা এবং পাড়ই মলমূত্র পরিত্যাগ করার উপযুক্ত স্থান বলিয়া পরিচিত। অনুষ্ঠানও সেইরূপ হইয়া থাকে। বৃষ্টির জলে পাড়

* নগরে মিয়ুনিসিপালিটি হাঙ্গামে উক্ত নিষেধ বিধি সকলকেই অগত্যা পালন করিতে হয়।

ধৌত হইয়া পড়িলে পুষ্করিণীর জলের কিরূপ অবস্থা হইবে, মলমূত্র ত্যাগকারিদিগের তাহার প্রতি লক্ষ্য নাই। তাঁহারাই যে আবার সেই জল পান করেন, তাহাও একবার ভাবিয়া দেখেন না। যে পুষ্করিণীর জল পান করিতে হইবে, তাহার চারিদিকের পাড় এরূপ হওয়া উচিত যে, বাহিরে কোন প্রকার ময়লা ধুইয়া পুষ্করিণীর জলে আসিয়া না পড়িতে পারে।

পল্লীগ্রামে পুষ্করিণীর পাড়ে ও জলের কিনারায় ভাঙ্গা হাঁড়ি ভাঙ্গা কলসী, ছাই, পাঁশ, জঞ্জাল ফেলে। পুষ্করিণীটী গ্রামের মধ্যে হইলে, তাহার পাড়ে ও জলের কিনারায় ইহার অপেক্ষাও অধিক অত্যাচার করা হইয়া থাকে। দূর বলিয়া গ্রামবাসীরা গ্রামের বহির্ভাগের পুষ্করিণীর উপর এত অত্যাচার করিয়া উঠিতে পারেন না। রাস্তার ধারে বাজারের নিকট যে পুষ্করিণী তাহার দুর্দ্দশার পরিসীমা নাই। রাস্তা দিয়া যত লোক যাতায়াত করে, বাজারের দোকানই তাহাদিগের বিশ্রাম, রন্ধন, এবং আহারাদি করিবার স্থান। তাহারা বাজারের সেই পুষ্করিণীর পাড়ে মলমূত্র পরিত্যাগ করে। সেই পুষ্করিণীতেই জল শৌচ করে। সেই পুষ্করিণীতেই স্নান করে। সেই পুষ্করিণীরই জল লইয়া গিয়া রন্ধনাদি করে। সেই পুষ্করিণীরই জলপান করে। আবার সেই পুষ্করিণীরই জলে বা জলের কিনারায় ভোজনাবশিষ্ট সমেত এঁটো পাত, হাঁড়ি মালসা সব গিয়া ফেলে। পথিকদিগের শেষোক্ত অনুষ্ঠান যদি কোন বিদেশীয় আসিয়া প্রত্যক্ষ করেন, তবে পুষ্করিণীটী বুজান হইতেছে কেন বলিয়া তাঁহাকে অবশ্যই তত্ত্বজিজ্ঞাসু হইতে হয়। এরূপে জিজ্ঞাসিত হইলে পথিকেরা কি উত্তর প্রদান করে? এই পুষ্করিণীটী আছে বলিয়াই প্রতিদিন শত শত পথিকের জীবন রক্ষা হইতেছে। ইহা না থাকিলে জলপ্রাপ্তির আশঙ্কায় এই প্রচণ্ড রৌদ্রের সময় এখান দিয়া জনপ্রাণী গমনাগমন করিত না। পুষ্করিণীটী বজায় থাকে ইহার জল কেহ নষ্ট না করে, সকল পথিকেরই এই কামনা। পথিকদিগের নিকট ইহা ভিন্ন আর কোনও উত্তর পাইবেন না। বিদেশীয় মহাত্মা পথিকদিগের কামনার কথা শুনিয়া এবং প্রকৃত অনুষ্ঠান দেখিয়া কি একবারে অবাক্ হইয়া থাকিবেন না?

আমাদিগের এই রূপ অনুষ্ঠানেই বিদেশীয় মহাশয়দিগকে অবাক্ হইয়া থাকিতে হয়।

পল্লিগ্রামবাসীরা যত দিন পানীয় জলের বিশুদ্ধতা এই রূপে রক্ষা করিতে সমর্থ না হইবেন, তত দিন ওলাউঠা প্রভৃতি ভয়ানক রোগের হাত তাহারা কথনই এড়াইতে পারিবেন না।

গ্রামে গ্রামে পানীয় জলের নিমিত্ত একটী পুষ্করিণী, স্নানে নিমিত্ত একটী পুষ্করিণী, বস্ত্রাদি ধৌত করিবার নিমিত্ত এক পুষ্করিণী করিয়া রাখিবার ব্যবস্থা করা উচিত্। কোন গ্রামে ভাল একটী পুষ্করিণী থাকে, তবে পানীয় জলের নিমিত্ত পুষ্করিণীর জলের বিশুদ্ধতা পরিরক্ষার্থ গ্রামবাসিদিগের বিশেষ করা উচিত। যে পুষ্করিণীর জল পান করিতে হয়, তাহার জল রূপে বিশুদ্ধ রাখিতে পারা যায়, তাহা ইতিপূর্ব্বেই উক্ত হইয়াছে গৃহস্থের আপন আপন বাড়ীতে এক একটী পাতকূয়া প্রস্তুত করিয়া রাখিলে, তাঁহাদিগকে কোন কারণেই অপরিষ্কার বা দুর্গন্ধ জল ব্যবহার করিতে হয় না। যে গ্রামে নদী বা পুষ্করিণী নাই, সে গ্রামের লোককে অগত্যা পাতকূয়ার জল পান এবং উহা সকল কার্য্যেই ব্যবহার করিতে হয়। কয়লা এবং বালি দ্বারা যে প্রকার জল শোধন করিয়া লইতে হয়, সে প্রণালী অবলম্বন করিয়া পাতকূয়ার জল শোধন করিলে উহা উৎকৃষ্ট পানীয় হয়। স্বাস্থ্য-রক্ষার এমন সহজ উপায় থাকিতে, পূর্ব্বোক্ত নরককুণ্ডের জল পান করিয়া গ্রামবাসীরা কেন জীবনে জলাঞ্জলি দেন বুঝিতে পারা যায় না। বাড়ীতে বাড়ীতে পাতকূয়া খনন কর, গ্রামের মধ্যে পানীয় জলের নিমিত্ত পুষ্করিণী স্বতন্ত্র করিয়া রাখ, তাহা হইলে গ্রামের চৌদ্দ আনা লোক ওলাউঠার হাত এড়াইতে পারিবে।

পানীয় জলের বিশুদ্ধতা যে স্বাস্থ্য-রক্ষার প্রধান সাধন, কলিকাতা নগরের ইদানীন্তন স্বাস্থ্য তাহার জাজ্বল্যমান প্রমাণ। পূর্ব্বে যে কলিকাতায় ওলাউঠা, জ্বর, আমরক্ত প্রভৃতি রোগে বর্ষে বর্ষে সহস্র সহস্র লোক প্রাণত্যাগ করিত, পল্লিগ্রামবাসীরা যে কলিকাতাকে যমালয় জ্ঞান করিত, এক্ষণে কলের পরিষ্কার স্বচ্ছ জলপান ও সেই জলে স্নান নগরের প্রায় সর্ব্বত্রই প্রচলিত হওয়ায়

স্বাস্থ্যকর বলিয়া পল্লীগ্রামবাসীরা সেই কলিকাতায় আসিয়া বাস করিতেছেন। ইহা অপেক্ষা বিশুদ্ধ জলের স্বাস্থ্যকারিতার উৎকৃষ্টতার প্রমাণ আর কি হইতে পারে?

পল্লীগ্রামের গোরু বাছুরকে জলপান করাইবার অনুরোধে পুষ্করিণী কিম্বা দীর্ঘিকার জল প্রায় অপরিষ্কার করা হইয়া থাকে। গামের যাবতীয় গোরু, বাছুর, ছাগল, ভেড়া যে পুষ্করিণী বা দীর্ঘিকার জলে প্রত্যহ নাবিয়া জলপান করে, তাহার জল আমাদিগের ব্যবহার্য্য হইতে পারে না। অতএব গবাদি পশুর জল পানার্থ স্বতন্ত্র একটী পুষ্করিণী, ডোবা বা গর্ত্ত নির্দ্দিষ্ট করিয়া রাখা উচিত। এরূপ ব্যবস্থা যেখানে সঙ্গত না হইবে, সেখানে প্রত্যেক গৃহস্থ আপন আপন গবাদি পশুকে পাতকুয়ার জল পান করাইবেন। এরূপ অনুষ্ঠান কষ্টসাধ্য সন্দেহ নাই। কিন্তু পানীয় জলের বিশুদ্ধতা নষ্ট করিয়া গ্রামের স্বাস্থ্য বিসর্জ্জন দেওয়া কোন মতেই যুক্তিযুক্ত নয়।

অতএব ওলাউঠার প্রাদুর্ভাবকালে পানীয় জল পূর্ব্বোল্লিখিত রূপে শোধন করিয়া রাখা অতীব আবশ্যক*। পান করিবার পূর্ব্বে পরিষ্কৃত কাঁচের গ্ল্যাশে জল রাখিয়া তাহার অবস্থা পরীক্ষা করিয়া দেখিবে। অপরিষ্কৃত জল কখনও পান করিব না, মনে মনে এরূপ সংকল্প সকলেরই করিয়া রাখা উচিত। এই ভয়ানক রোগের ঠিক্ কারণ এবং ইহার সম্ভব সম্বন্ধে অদ্যাপি কিছুই স্থির জানিতে পারা যায় নাই। তবে এপর্য্যন্ত কয়েকটা বিষয় স্থিরীকৃত হইয়াছে। যথা (১) স্বাস্থ্য-রক্ষার নিয়ম সকল যেখানে যে পরিমাণে উপেক্ষিত হয়, ওলাউঠার প্রাদুর্ভাব কালে, সেখানকার লোকদিগের এ রোগে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা সেই পরিমাণে বেশী। (২) স্বাস্থ্য-রক্ষার নিয়ম সকল সম্যক্ প্রতিপালিত হইলে এ রোগে আক্রান্ত হইবার কম সম্ভাবনা। (৩) এ রোগে গুরুতররূপে আক্রান্ত হইলে জীবন রক্ষার উপায় নাই বলিলেই হয়। যেহেতু এ রোগের প্রকৃত ঔষধ অদ্যাপি আবিষ্কৃত হয় নাই। অতএব

* কেবল ওলাউঠার সময় বলিয়া নয়, পানীয় জল সর্ব্বদাই বিশুদ্ধ হওয়া আবশ্যক।

স্বাস্থ্যরক্ষার নিমিত্ত আহার সামগ্রী পানীয় জল এবং বায়ু এই তিনেরই অবস্থার প্রতি দৃষ্টি রাখিতে হইবে।

আহার দ্রব্য পরিষ্কার, টাট্‌কা এবং লঘুপাক হইবে। দুর্গন্ধ বা পচা দ্রব্য বাটীতেও আনিতে দিবে না।

যে জলের বিশুদ্ধতা বিষয়ে কিঞ্চিন্মাত্র সন্দেহ জন্মিবে, সে জল কখনও পান করিবে না। যথা, পূর্ব্বোক্ত নরককুণ্ডের সমীপবর্ত্তী কূয়ার জল, গোরস্থানের সমীপবর্ত্তী পুষ্করিণী কিম্বা পাতকূয়ার জল; এবং যে জলে কোষ্ঠা বা বাঁশ বাকারি পচান হয় সেই জল। কোষ্ঠা বা বাঁশ বাকারি জলে না পচাইলে চলে না। কিন্তু তাহা বলিয়া গ্রামের মধ্যে যেখানে সেখানে বা যে সে গর্ত্তে বা জলে পচান হইবে না। ইহাতে গ্রামবাসিদিগের স্বাস্থ্য নষ্ট হয়। ইহাতে জল ত নষ্ট হয়ই, উহা হইতে যে দুর্গন্ধ বাষ্প উঠে তাহাও বায়ুকে কম দূষিত করে না। এটী গ্রামবাসিমাত্রেরই স্মরণ রাখা উচিত। গ্রামের মধ্যে যেখানে সেখানে বাঁশ বাকারি বা কোষ্ঠাদি না পচাইয়া গ্রামের প্রান্তভাগে একটী নির্দ্দিষ্ট জলাশয়ে উহা পচাইবে। গ্রামবাসীরা সকলেই যেন, এ নিয়মটী পালন করেন। সর্ব্বত্র পরিষ্কৃত এবং বিশুদ্ধ জল প্রাপ্তির যে সহজ উপায় প্রদর্শিত হইয়াছে, সে উপায় অবলম্বন করিতে কখনও বিস্মৃত বা পরাঙ্মুখ হইবে না। যদি কখনও উহার অন্যথা ঘটে, তবে রন্ধন অথবা পানার্থ যে জল ব্যবহার করিতে হইবে, সেই জল প্রথমতঃ সিদ্ধ করিয়া তৎপরে পূর্ব্বোল্লিখিতরূপে শোধন করিয়া লইবে। প্রথমঃ সিদ্ধ তৎপরে শোধন করিলে জল নির্দ্দোষ হয়। যে নদীতে তাহার তীরবর্ত্তী নগর অথবা গ্রামের ময়লা প্রক্ষিপ্ত বা মল এবং কলুষিত জল-প্রণালী প্রবাহিত হয়, সে নদীর জল রন্ধন অথবা পানার্থ কখনও ব্যবহার করিবে না। পুষ্করিণীর অথবা দীর্ঘিকার জল সম্বন্ধেও এইরূপ সিদ্ধান্ত স্থির করিবে। যে নদীর উপর দিয়া সর্ব্বদাই বহু নৌকাদি যাতায়াত করে, তাহার জলও শোধন এবং সিদ্ধ না করিয়া ব্যবহার করিবে না।

বাস এবং শয়ন-গৃহমধ্যে বিশুদ্ধ বায়ু সঞ্চালনের উপায় সর্ব্বাগ্রে স্থির করিবে। এ বিষয় চতুর্থ অধ্যায়ে সবিস্তার লিখিত

হইয়াছে। ঘর, দ্বার, সর্ব্ব শরীর সর্ব্বদা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিবে। বাটীর মধ্যে অথবা তাহার বহির্ভাগে কোন প্রকার দুর্গন্ধ জন্মিতে দিবে না। আমাদের দেশে বিশেষতঃ সহরে কূয়া পায়খানা করিবার যে রীতি আছে, তাহা নিতান্ত অনিষ্টকারী। গলিত অর্থাৎ পচা বিষ্ঠা হইতে উত্থিত বাষ্প কর্ত্তৃক দূষিত বায়ু এই দুর্দ্দান্ত ব্যাধির একটী অতি প্রধান সহকারী। অনেক স্থলে দেখা গিয়াছে যে, পায়খানার গন্ধ দূষিত বায়ু সেবন করিয়া বহুতর ব্যক্তি ইহার ভীষণ কবলে পতিত হইয়াছেন, এবং উক্তরূপে দূষিত বায়ু সেবন পরিত্যাগ করিয়া অনেকে উহার আক্রমণ পরিহার করিয়াছেন। পল্লীগ্রামে কূয়া-পায়খানার রীতি নাই বলিয়া গ্রামবাসীরা এ সম্বন্ধে নগরবাসিদিগের অপেক্ষা ওলাউঠার সময় নিরাপদে থাকেন। আজি কালি পল্লীগ্রামেও ধনিদিগের বাড়ীতে কূয়া-পায়খানা দেখা যায়। যাহাহউক, কূয়া-পায়খানা না করাই ভাল। আর যদি থাকে ত বুজাইয়া ফেলিবে। ফলতঃ যাহাতে বিষ্ঠা এক স্থানে পচিতে না পায় তাহা বিধিমতে করিবে। প্রত্যহ মেথরে পায়খানা পরিষ্কার করিয়া ফেলে এরূপ ব্যবস্থা করিয়া দিবে। নগরের যাবতীয় খোলা পায়খানা হইতে প্রত্যহ মেথর যে ময়লা উঠাইবে, তাহা নগরের প্রান্তভাগে কোন নির্দ্দিষ্ট স্থানে প্রোথিত করিবে। এরূপ নিয়ম প্রবর্ত্তিত করা মিয়ুনিসিপ্যালিটীর কায। কোন স্থানে কোন প্রকার গলিত (পচা) পদার্থ থাকিলে তৎক্ষণাৎ তাহা অপসারিত করিবে।

শারীরিক অথবা মানসিক পরিশ্রমের আতিশয্যে শরীর বলহীন হয়। শরীর বলহীন হইলে সামান্য কারণে পীড়িত হইবার সম্ভাবনা। অতএব উক্ত উভয়বিধ পরিশ্রম পরিমিতরূপে করা উচিত। স্থূলতঃ শরীর দুর্ব্বল করে এমন কোন কার্য্যেই ব্যাপৃত হইবে না। সর্ব্বপ্রকার অমিতাচার পরিত্যাগ করিবে। অস্বাস্থ্যকর আহার-সামগ্রী স্পর্শও করিবে না। এই সময় বিরেচক ঔষধ সেবন করা নিষিদ্ধ। তবে প্রয়োজন হইলে মৃদু জোলাপ (যথা ক্যাষ্টর অইল) লইবে। যাহাতে জলবৎ অধিক ভেদ হইয়া থাকে বা হইবার সম্ভাবনা, তাহার নিকটেও যাইবে না।

উল্লিখিত রূপ অনুষ্ঠান করিয়াও যদি কোন বাটিতে কেহ এই

ভয়ানক রোগে আক্রান্ত হয় তবে গৃহস্থকে নীচের লিখিত নিয়ম গুলি পালন করিতে হইবে ঃ—

যাঁহারা রোগীর পরিচর্য্যা করিবেন তাঁহারা পানাহার, অথবা খাদ্য-সামগ্রী প্রস্তুত করিবার পূর্ব্বে হস্তপ্রক্ষালন করিবেন। রোগীর মল ও বমিত পদার্থ (অর্থাৎ তাহার ভেদ বমন) এবং তৎকর্ত্তৃক কলুষিত বস্ত্রাদি ২৪ ঘণ্টার মধ্যেই দগ্ধ করিয়া ফেলিবেন*। এই নিমিত্ত চিকিৎসকেরা কোষ্ঠা, ন্যাক্‌ড়া প্রভৃতির উপর ওলাউঠারোগীর মল এবং বমিত পদার্থ গ্রহণ করিতে পরামর্শ দেন; যেহেতু কোষ্ঠা, ন্যাকৃড়া প্রভৃতি সামান্য দ্রব্য সহজেই দগ্ধ করিতে পারা যায়, তাহাতে ক্ষতি বোধ হয় না। এরূপ অনুষ্ঠান করিলে ওলাউঠার প্রচার নিবারিত হইতে পারে। গ্রামের মধ্যে এক জনের পীড়া হইলে, বহুসংখ্যক ব্যক্তির সেই পীড়া হওয়ার কারণ কি? উক্ত রূপ সাবধানতার ত্রুটি, পানীয় জলের বিশুদ্ধতা রক্ষায় অমনোযোগ, এবং স্বাস্থ্যরক্ষার অন্যান্য নিয়মপালনে অযত্ন এ রোগ প্রচারের অনুকূল কারণ।

বিসূচিকা (ওলাউঠা) অতি ভয়ানক রোগ। ইহা হইতে নিষ্কৃতি লাভ করা বড় কঠিন। ইহার উপর পল্লীগ্রামের চিকিৎসকের একবারে অভাব বলিলেই হয়। অতএব এস্থলে এই মারাত্মক ব্যাধির মোটামুটি চিকিৎসা সংক্ষেপে লিখিত হইল, গ্রামবাসিদিগের বিশিষ্ট উপকার হইবার সম্ভাবনা। এই নিমিত্ত তৎসম্বন্ধে যৎকিঞ্চিৎ লিখিলাম। এ রোগের বাড়াবাড়ি হইলে রোগীর জীবন রক্ষা কঠিন। অতএব সূত্রপাতেই রোগটীকে ক্ষান্ত করিবার চেষ্টা বিধিমতে করিবে। একবার ভেদ হইবামাত্রই পৃষ্ঠার লিখিত ঔষধ এক মোড়া খাইবে। ঔষধ সেবনের পর পুনর্ব্বার ভেদ হইলে আর এক মোড়া ঔষধ খাইবে এবং রাই শরিষার পলস্তরা একখান সমস্ত পেটে বসাইয়া দিবে। জ্বালা অসহ্য না হইলে এ পটি উঠাইবে না। এই রূপ অনুষ্ঠানেই

* যেহেতু ওলাউঠার রোগীর ভেদ বমনে এই ভয়ানক রোগের বিষ থাকে। দগ্ধ করিয়া না ফেলিলে, খাদ্য সামগ্রী, পানীয় জল, কিম্বা বায়ু, এই বিষদূষিত হইতে পারে, এবং এই রূপে উক্ত বিষ সুস্থ ব্যক্তিদিগের শরীরে প্রবিষ্ট হইতে পারে।

অধিকাংশ স্থলে ভেদ বন্ধ হইয়া যায়, আর কিছুই করিতে হয় না, রোগী ক্রমে স্বচ্ছন্দ হয়। পিপাসা নিবারণের জন্য সুশীতল জল পান করিতে দিবে। রোগের বাড়াবাড়ি হইলে রোগীর সমুদায় পেটে তার্পিণ তেল নিয়ত মালিশ করিবে, নিম্নলিখিত প্রণালীতে পেটে তার্পিণের স্বেক দিবে, হাত, পা, গরম করিবার নিমিত্ত শুঁটের গুঁড়ার মালিশ করিবে, এবং দুই বগলে উষ্ণ জলপূর্ণ বোতল রাখিবে। লবণ দিয়া এরারুট খাইতে দিবে।

শরীর অত্যন্ত বলহীন এবং নাড়ীর ব্যত্যয় হইলে সমুদায় পেটে বহুক্ষণ পর্য্যন্ত তার্পিণ তেলের সেক দিলে বিশেষ উপকার হয়। ফ্লানেল্ কাপড় খুব গরম জলে ডুবাইয়া নিংড়াইতে হইবে। তৎপরে ঐ উষ্ণ ফ্ল্যানেলের উপর তার্পিণ তেল ছড়াইয়া দিয়া পেটে সেক দিতে হইবে। প্রতিবারেই এই রূপ অনুষ্ঠান করিবে। পেটে তার্পিণ তেলের সেক দিলে বিশেষ ফল দর্শে, ইহা যেন বেশ স্মরণ থাকে। রোগের প্রথমাবস্থায় সেকের প্রয়োজন নাই।

২। বসন্ত—ইদানীং আমাদের দেশে ইংরাজী টিকা প্রচলিত হওয়ায় বসন্তরোগের যে কত খর্ব্বতা হইতেছে তাহা বলা যায় না। গবর্ণমেণ্টের অনুগ্রহে এই টিকা গ্রহণ করা আবার এত সুলভ যে, ইচ্ছা করিলেই সকলেরই ঘটিয়া উঠিতে পারে। ইংরাজী টিকা গ্রহণে কষ্টও নাই ব্যয়ও কম। অতএব ইহার অপেক্ষা সুবিধার বিষয় আর কি হইতে পারে? মাঘ মাস অবধি চৈত্রের শেষ পর্য্যন্ত বসন্ত রোগের সময়। অতএব যাঁহার বাঙ্গালা কিম্বা ইংরাজি কোন টিকা হয় নাই, শীত আরম্ভ হইলেই তিনি ইংরাজী টিকা না লইয়া যেন ক্ষান্ত থাকেন না। এই দূরদর্শিতার অভাবে অনেককে এই রোগে প্রাণত্যাগ করিতে হইয়াছে।

ইংরাজী টিকার প্রতি তাচ্ছিল্য করিয়া বাঙ্গালা টিকা লওয়া এখন আর ভাল দেখায় না। প্রাণ হাতে করিয়া বাঙ্গালা টিকা লইতে হয়। ইহাতে অনেক বিপদ্ ঘটিবার সম্ভাবনা। প্রথমতঃ বিজাতীয় বসন্ত বাহির হইয়া জীবন নষ্ট হইতে পারে। দ্বিতীয়তঃ চক্ষু কর্ণ প্রভৃতি প্রধান ইন্দ্রিয়ের ব্যাঘাত ঘটিতে পারে। তৃতীয়তঃ

হাত, পা খোঁড়া হইবারও বিলক্ষণ সম্ভাবনা। এই সকল বিপদে যাহাকে না পড়িতে হইল তিনিই অব্যাহতি পাইলেন।

উপরি উক্ত কোন বিপদই ইংরাজী টিকায় ঘটিবার সম্ভাবনা নাই। ইহা সাত বৎসর অন্তর লইতে হয়; অনেকে এই বলিয়া ইহাতে আপত্তি করিয়া থাকেন। কিন্তু সে আপত্তি গ্রাহ্য নয়। যেহেতু সাত বৎসর কিছু কম দীর্ঘকাল নহে। বিশেষতঃ ইংরাজী টিকা লওয়ায় কোন কষ্টই নাই। এতদ্ভিন্ন জীবনরক্ষার উপায় বিলক্ষণ কষ্টসাধ্য হইলেও তাহা অবলম্বন করিতে পরাঙ্মুখ হওয়া নিতান্ত যুক্তিবিরুদ্ধ। বাঙ্গালা টিকা লওয়া আর "ঘুমন্ত বাঘ চিওন" উভয়ই তুল্য, ইহা যেন সকলেরই বেশ স্মরণ থাকে।

৩। হাম—বাল্যাবস্থায় প্রায় সকলেরই হাম হইয়া থাকে। হাম ছোঁয়াচে রোগ। ইহার কোন নির্দ্দিষ্ট সময় ধরা নাই। হামে প্রায়ই কোন ভয় নাই। সুতরাং ইহার চিকিৎসার জন্য ব্যস্ত হইবারও প্রয়োজন দেখি না। হাম নিজে অতি সহজ ব্যাধি। কিন্তু সামান্য অত্যাচারেই গুরুতর রোগকে আশ্রয় করে। স্বল্প কারণেই উদরাময় কিম্বা কাশ-রোগ জন্মিয়া যায়। আহারাদির অবিবেচনায় কিম্বা শীত বাত হইতে যথোচিত রূপে শরীর রক্ষা না করিলে, এই দুয়ের অন্যতর ব্যাধি জন্মিবার সম্ভাবনা। অতএব হাম হইলে বিলক্ষণ লঘু আহারের উপর নির্ভর এবং সমুদায় শরীর শীত বাত হইতে সম্পূর্ণরূপে রক্ষা করা সর্ব্বতোভাবে কর্ত্তব্য। ইহা হইলেই হামের চিকিৎসা করা হইল।

৪। জ্বর—বর্ষার শেষ হইতে হেমন্তের শেষ পর্য্যন্ত জ্বরের সময়। এই সময়ে আমাদের দেশে প্রায় যাবতীয় পরিবারের মধ্যেই পীড়া দৃষ্ট হইয়া থাকে। অনেক সময়, বিশেষতঃ পল্লীগ্রামে, এমন ঘটে যে, বাড়ীর সকলেই পীড়িত, কেহ কাহার সাহায্য করে, কিম্বা পথ্যাদি দেয় বাড়ীতে এমন একজনও সুস্থ থাকে না। এই প্রকার জ্বরের একমাত্র কারণ ম্যালেরিয়া। আজি কালি "ম্যালেরিয়া" শব্দটী আপামর সাধারণ সকলেরই নিকট সুপরিচিত হইয়া উঠিয়াছে কিন্তু ইহা বাস্তবিক কি, এবং ইহার প্রকৃতিই বা কি, তাহা অনেকের জানা নাই। জানা থাকিলে অনেক সময় ইহার আক্রমণ

পরিহার করিতে পারা যায়। অতএব যে ম্যালেরিয়ায় আমাদিগের দেশ উৎসন্ন হইল, সেই ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে অবশ্যজ্ঞাতব্য বিষয়গুলি পাঠকবর্গের গোচর করা নিতান্ত আবশ্যক।

ম্যালেরিয়া একপ্রকার দূষিত বাষ্প বিশেষ। আমাদিগের দেশে যে জ্বর হইয়া থাকে, এই বাষ্প নিশ্বাস-পথে গ্রহণ করিলে কিম্বা পানীয় জলের সহিত উদরস্থ হইলে, সেই জ্বর উৎপন্ন হয়। মৃত্তিকা প্রথমতঃ আর্দ্র, তৎপরে প্রখর সূর্য্য-কিরণে শুষ্ক হইতে আরম্ভ করিলে তাহার উপরিভাগ হইতে ম্যালেরিয়া উঠিতে থাকে। সকলেই জানেন জোয়ারের সময় নদীতীর ডুবিয়া যায় আবার ভাটার সময় উহা জাগিয়া উঠে। তাহার পর আর্দ্র জলসিক্ত তীর প্রখর সূর্য্য-কিরণে শুষ্ক হইতে আরম্ভ করে। এই রূপ শুষ্ক হইবার সময় ম্যালেরিয়া উঠিতে থাকে। এই নিমিত্ত নদীর উপর নৌকায় যাঁহারা থাকেন, তাঁহাদিগের অপেক্ষা নদীতীরে যাঁহারা বাস করেন তাহাদিগের বিপদ্ অধিক। যে অবস্থায় নদীর তীর হইতে ম্যালেরিয়া উঠে, সেই অবস্থায় অন্যান্য সকল স্থান হইতেও ম্যালেরিয়া উঠিতে পারে এবং উঠিয়া থাকে। স্থূল কথা ম্যালেরিয়ার উৎপত্তির নিমিত্ত জল শোষণ করিতে (শুষিতে) পারে এমন মৃত্তিকা চাই, সেই মৃত্তিকা জলসিক্ত হওয়া চাই, এবং সেই জলসিক্ত মৃত্তিকা শীঘ্র শুষ্ক হওয়া চাই। জলসিক্ত ভূমি যত শীঘ্র শুষ্ক হইবে, এবং যে উষ্ণতা প্রাপ্তে উহা শুকাইবে সেই উষ্ণতার পরিমাণ যত অধিক হইবে, ম্যালেরিয়ার পরিমাণও তত বেশী হইবে। অতএব দেখা যাইতেছে যে, ম্যালেরিয়া-বিষ অতি সহজেই উৎপন্ন হয়। এই নিমিত্তই পৃথিবীর প্রায় সকল স্থানেই ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব দেখা যায়। জলসিক্ত মৃত্তিকা শুষ্ক হইবার সময় যে ম্যালেরিয়া উৎপন্ন হয়, বর্ষার শেষ হইতে প্রায় হেমন্তের শেষ পর্য্যন্ত আমাদের দেশে ম্যালেরিয়া জ্বরের প্রাচুর্ভাবই তাহার জাজ্জল্যমান প্রমাণ। বর্ষায় মৃত্তিকা বিলক্ষণ জলসিক্ত হইয়া থাকে, তাহার পর শরতের প্রচণ্ড রৌদ্রে জলসিক্ত মৃত্তিকা শুষ্ক হইতে থাকে। এ সময়ে আমাদের দেশে জ্বরের দিশপাশ থাকে না। আমরা ভাবি কেবল আমাদের দেশে ম্যালেরিয়ায় উৎসন্ন হইল।

কিন্তু বাস্তবিক তাহা নহে। ম্যালেরিয়ার হাত কেহই এড়াইতে পারে না। তবে যাঁহারা ইহার প্রকৃতি বেশ বুঝিয়াছেন, এবং কিসে ইহা জন্মে জানেন ও সেই মত চলিতেছেন, তাঁহাদিগকে ইহার হাতে বড় একটা পড়িতে হয় না। আমরা ইহার প্রকৃতিও জানি না, এবং কিসে ইহা জন্মে তাহাও জানি না—জানিবার চেষ্টাও করি না। সুতরাং আমরা কেহই ইহার হাত এড়াইতে পারি না। আমরা যে নিয়মে বসবাস করি এবং সংসারাশ্রমে যেরূপ অনুষ্ঠান করিয়া থাকি, তাহাতে ঘরে বাহিরে ম্যালেরিয়ার সৃষ্টি করি। আমরা চেষ্টা করিলে অনেকাংশে ম্যালেরিয়ার হাত এড়াইতে পারি। কিন্তু ম্যালেরিয়ার উৎপত্তির কারণ সাধারণের জানা না থাকিলে সেরূপ চেষ্টা হইতে পারে না। এই নিমিত্ত এ স্থলে উহা কি, এবং উহার উৎপত্তির কারণ পাঠকবর্গের গোচর করা গেল।

আর্দ্র মৃত্তিকা হইতে না জন্মিতে পারে এমন রোগই নাই। কিন্তু দুর্ভাগ্যক্রমে ভিজে মাটী ভিন্ন আমরা থাকিতে পারি না। ইহাতে আমরা চিররোগী এবং অল্পায়ু না হইব ত আর কাহারা হইবে? ঘর দুয়ার ধুইয়া ধুইয়াও ভিজে সোঁতা করিয়া ফেলি। এতদ্ভিন্ন আমাদিগের ঘর, দুয়ার, উঠান ভিজে সোঁতা হইবার আরও অনেক কারণ আছে। বৃষ্টি হইলে বাড়ীর মধ্যে এবং তাহার নিকটবর্ত্তী স্থান হইতে সহজে জল নিকাশ হইতে পারে, এমন ব্যবস্থা কোন গৃহস্থেরই বাটীতে দেখা যায় না। বৃষ্টি হইলে, সমুদায় উঠানে জল বাধিল, ক্রমে জল বসিতে লাগিল, শেষে সমুদায় জল বাড়ীতেই থাকিয়া গেল। এই রূপে সমুদায় উঠান, বাড়ী ভিজে সোঁতা হইল। পরে ভিজে মাটী শুকাইতে আরম্ভ করিল, ম্যালেরিয়াও উঠিতে লাগিল। বাড়ীতে এই রূপ ব্যবস্থা, গ্রামে জ্বরের জ্বালায় তিষ্ঠিবার যো নাই বলিয়া লোকের নিকট পরিচয় দিয়া বেড়াইলে কি হইবে?, আর দেশে ম্যালেরিয়ার উপদ্রব কিসে যায় বলিয়া প্রকাশ্য স্থানে সভা করিয়া বক্তৃতা করিলেই বা কি হইবে?

স্বাস্থ্য রক্ষার্থ পরিষ্কৃত এবং শুষ্ক স্থানে বাস করা সর্ব্বাগ্রে

উচিত। এবং পরিষ্কৃত স্থানে বাস করাও কঠিন নহে। সকল অবস্থায়ই ঘটিয়া উঠিতে পারে। অপরিষ্কৃত অট্টালিকা অপেক্ষা পরিষ্কৃত সামান্য পর্ণকুটীরেও বাস করা শ্রেয়ঃ। সর্ব্ব-শরীর যথানিয়মে পরিষ্কার করিব, এবং বাসস্থানও অপরিষ্কৃত থাকিতে দিব না, এরূপ সংকল্প মনোমধ্যে জাগরূক থাকিলে তদনুযায়ী কার্য্য করা অতীব সহজ। বাড়ীর মধ্যে বা বাহিরে কোন স্থানে ভিজে সোঁতা এবং দুর্গন্ধ হইলে* কোদালি দিয়া তথাকার এক পুরু মাটি চাঁচিয়া ফেলিবে। চাঁচা হইলে শুষ্ক মৃত্তিকা দিয়া সেই স্থান বেশ করিয়া ঢাকিয়া দিবে। যে সোঁতা দুর্গন্ধ মৃত্তিকা চাঁচিয়া ফেলা হইল, গাছের গোড়া খুঁড়িয়া সেই মাটী তাহার চতুর্দ্দিকে দিবে এবং শুষ্ক মৃত্তিকা দিয়া ঢাকিয়া দিবে। বাড়ী বাড়ী এই নিয়মপালন করিলে গ্রামে স্বাস্থ্য রক্ষা এবং বৃক্ষাদি সতেজ হয়। অতএব প্রত্যেক গৃহস্থের অধিক পরিমাণ শুষ্ক মৃত্তিকা সংগ্রহ করিয়া রাখা উচিত। তাহা হইলে প্রয়োজন মতে সর্ব্বদাই উহা ব্যবহার করিতে পারেন। শুষ্ক মৃত্তিকার ন্যায় সুলভ বস্তু আমাদিগের স্বাস্থ্যের পক্ষে এত অনুকূল, ইহা অবশ্যই সৌভাগ্যের বিষয় বলিতে হইবে। বর্ষাকালে শুষ্ক মৃত্তিকা রক্ষা করিবার নিমিত্ত বিশেষ যত্ন আবশ্যক। বৃষ্টির জলে ভিজিলে শুষ্ক মৃত্তিকার যে গুণ তাহা আর থাকে না। শুষ্ক মৃত্তিকার দুর্গন্ধ হরণ করিবার শক্তি অতি আশ্চর্য্য। আর্দ্র মৃত্তিকা দুর্গন্ধ হরণ করিতে পারে না।

বাড়ীর উঠান এক দিকে ঢালু করিয়া দিলে বৃষ্টির সময় উঠানে জল দাঁড়াইতে পারে না। সমুদায় জল সেই এক দিকে গিয়া জমা হয়। যে স্থানে সমস্ত জল গিয়া দাঁড়ায়, সেই স্থান হইতে বাড়ীর বাহির পর্য্যন্ত একটা নালী কাটিয়া দিলে সমস্ত জল সেই নালী দিয়া নিকাশ হইতে পারে। গ্রামের মধ্যে সাধারণ জল-প্রণালী বা নর্দ্দমা না থাকিলে গ্রামবাসীরা মিলিত হইয়া প্রত্যেক বাড়ীর জল নিকাশের নিমিত্ত উপযুক্ত স্থান দিয়া একটী পয়ঃপ্রণালী খনন করিয়া গ্রামের বাহিরে প্রবাহিত করিয়া দিবেন। এতদ্ভিন্ন প্রত্যেক

* কোন নির্দ্দিষ্ট স্থানে বাড়ীর সকলে প্রস্রাবাদি করিলে তথাকার মৃত্তিকা এইরূপ ভিজে সোঁতা আর দুর্গন্ধ হয়।

গৃহস্থ আপন আপন বাড়ী, ঘর, দুয়ার সব পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন আর শুষ্ক রাখিবেন। সমুদায় গ্রামখানির শুষ্কতা পরিরক্ষার্থে সেই রূপ বিশেষ যত্ন করিবেন। গ্রামের মধ্য হইতে জল নিকাশের কয়েকটী বড় বড় জলপ্রণালী বা নর্দ্দমা থাকিলে বৃষ্টির জল বসিয়া বর্ষার সময় গ্রামখানি একবারে ভিজে সোঁতা হইতে পারে না। এবং শরতের প্রচণ্ড রৌদ্রে গ্রামের জলশিক্ত মৃত্তিকা শুষ্ক হইবার সময় ম্যালেরিয়া উত্থিত হইয়া গ্রামবাসিদিগের স্বাস্থ্য নষ্ট করিবার আশঙ্কাও থাকে না। গ্রামবাসীরা যদি সকলে একত্র মিলিত হইয়া এই রূপ নিজ নিজ গ্রামের শুষ্কতা পরিরক্ষা করেন, তবে দেশে ম্যালেরিয়া- জ্বরের প্রাদুর্ভাব যে কত কমে তাহা এক মুখে বলা যায় না।

সকল গৃহস্থেরই উঠান খুব শক্ত এবং শীঘ্র জল শুষিতে না পারে এরূপ হওয়া উচিত। তাহা হইলে জল উহাতে মোটেই বসিতে পারে না, পড়িলেই অমনি গড়াইয়া যায়। পূর্ব্বে গৃহস্থেরা আপন আপন বাড়ী বাঁধাইতেন অর্থাৎ যাহাতে উহা খুব শক্ত হয় তাহার চেষ্টা বিধিমতে করিতেন। একবারে অনেক গোরু দিয়া উপর্য্যুপরি কয়েক দিন কুটাইলে উঠান বড় শক্ত হয়। গোরুর পায়ে পায়ে মাটী এমন শক্ত হইয়া যায় যে, জলবিন্দু তাহার মধ্যে সহজে প্রবিষ্ট হইতে পারে না। পল্লীগ্রামে সকলেই দেখিয়াছেন ঘানির গোরু যে স্থানটী দিয়া চলে, সে স্থানের মাটী তেলা চকচকে, আর কাষ্ঠাদি দিয়াও উহা সহজে খোঁড়া যায় না।

গৃহস্থেরা বাড়ীর মধ্যে যেখানে সেখানে কিম্বা কোন নির্দ্দিষ্ট স্থানে প্রস্রাব করিয়া থাকেন। ইহাতে মৃত্তিকা কেবল আর্দ্র অর্থাৎ ভিজে এবং সোঁতা হয় এমন নয়, বাড়ীর মধ্যে দুর্গন্ধ এবং উহার বায়ুও বিলক্ষণ দূষিত হয়। মূত্র পচিয়া তাহা হইতে যে বিষতুল্য বাষ্প উত্থিত হয়, তাহাই বায়ুকে দূষিত করে। সেই দূষিত দুর্গন্ধ বায়ু গৃহস্থেরা প্রতিনিয়ত সেবন করিয়া কিরূপ স্বচ্ছন্দ থাকিতে পারেন, সহজেই বুঝা যাইতেছে। প্রত্যেক গৃহস্থের বাড়ীতে এই রূপ অব্যবস্থা ঘটিলে সমস্ত গ্রামেরই বায়ু দূষিত হইয়া উঠে। গ্রামবাসীরা ইহার কিছুই জানিতে পারেন না।

কিন্তু তলে তলে তাঁহাদিগের স্বাস্থ্য বিলক্ষণ ভগ্ন হইয়া থাকে। কোন একটা উপলক্ষ ঘটিলে তাঁহারা পীড়িত হন।

পল্লীগ্রামের প্রায় প্রত্যেক গৃহস্থেরই বাড়ীর বাহিরে একটী নির্দ্দিষ্ট স্থান আছে। সেই স্থানে সমুদায় বাড়ীর জঞ্জাল, ওঁচলামাটী আকার ছাই, গোবর, ছেলেদের বিষ্ঠা প্রভৃতি যাবতীয় ময়লা ফেলা হইয়া থাকে। ইহা বলা বাহুল্য যে এ ব্যবস্থাটীও নিতান্ত অস্বাস্থ্যকর। কেন, তাহা আর বলিবার প্রয়োজন নাই। বাড়ীর নিকটে ওরূপ ময়লার রাশি থাকিলে কি গৃহস্থের স্বাস্থ্যরক্ষা হইতে পারে? কথনই না। সেই ময়লার রাশি হইতে অপকারী বাষ্প উত্থিত হইয়া বায়ুকে প্রতিনিয়ত দূষিত করিতে থাকে। অতএব সেই নির্দ্দিষ্ট স্থানে পাতকুয়ার মত একটী গর্ত্ত কাটিবে। কূয়ার মত অত গভীর করিবে না; উহার গভীরতা তিন হাতের বেশী না হইলে ভাল হয়। কিন্তু কূয়ার অপেক্ষা উহা অধিক পরিসর হওয়া আবশ্যক। এই গর্ত্ত হইতে যে মাটী উঠিবে সেই মাটী উহার চতুর্দ্দিকে এরূপ ব্যবস্থা করিয়া রাখিবে যে, মাটী যেন শীঘ্রই শুকাইয়া যাইতে পারে। তাহার পর বাড়ীর জঞ্জাল, ওঁচলা-মাটী, গোবর প্রভৃতি ময়লা সেই গর্ত্তে ফেলিবে। গর্ত্তে ফেলিয়া পাড়ের শুষ্ক মাটী কিছু লইয়া উহা ঢাকা দিবে। প্রত্যহ যখন উহাতে ময়লা ফেলিবে, তখনই পাড়ের কিছু শুষ্ক মাটী দিয়া সেই ময়লা ঢাকিয়া দিবে। এস্থলে ইহা বলা আবশ্যক যে, শুষ্ক মৃত্তিকা বিলক্ষণ দুর্গন্ধহারক।

একটী কিম্বা দুইটী নূতন গামলার ভিতর বাহির বেশ করিয়া আল্কাতরা মাখাইয়া রৌদ্রে শুকাইয়া লইবে। সেই গামলা কোন নির্দ্দিষ্ট স্থানে এমন ব্যবস্থা করিয়া রাখিবে যে, বসিয়া তাহাতে প্রস্রাব করা যায়। গামলা ভিন্ন অন্যত্র মূত্রত্যাগ করিব না, মনে মনে এরূপ সংকল্প থাকিলে এ নিয়ম পালন করা কঠিন নয়। স্থানান্তরে যাইতে হইলে এ নিয়ম পালন করা সম্ভব নয়, এবং করিবার প্রয়োজনও নাই। সন্ধ্যার প্রাক্কাল হইতে তৎপরদিবস প্রাতঃকাল পর্য্যন্ত, এই সময়ের মধ্যে গামলায় যে প্রস্রাব জমা হইবে, প্রাতে জঞ্জাল প্রভৃতি ময়লা উক্ত গর্ত্তে ফেলিবার সময় সেই

প্রস্রাব সেই গর্ত্তে ফেলিয়া দিবে। ফেলিয়া দিয়া পূর্ব্বের মত পাড়ের অল্প শুষ্ক মাটী দিয়া ঢাকিয়া দিবে। প্রাতঃকাল হইতে সন্ধ্যাপর্য্যন্ত যে প্রস্রাব জমা হইবে, তাহাও ঐ নিয়মে ফেলিয়া দিবে। এবং অল্প শুষ্ক মাটী দিয়া ঢাকিয়া দিবে। প্রতিদিন প্রত্যেক গৃহস্থ যদি এইরূপ অনুষ্ঠান করেন, তবে সমুদায় গ্রামখানি যে কি পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন, পবিত্র এবং স্বাস্থ্যকর হয় তাহা বলা যায় না। পল্লীগ্রাম গুলির দশা তাহা হইলে কি আর এমন থাকে? কখনই না। রাশি রাশি অর্থ ব্যয় করিয়া কলিকাতার নরকতুল্য নর্দ্দামা গুলি মাটীর নীচে দিয়া করায় উক্ত নগর এক্ষণে যেরূপ স্বাস্থ্যকর হইয়াছে, গ্রামবাসীরা উল্লিখিত প্রণালী অবলম্বন করিয়া বিনা ব্যয়ে সেই রূপ স্বাস্থ্য সম্ভোগ করিতে পারেন।

এস্থলে ইহা বলা আবশ্যক যে, উক্ত নিয়মে চলিলে কিছু দিনের মধ্যে গর্ত্তটী পূরিয়া উঠে। সুতরাং সে গর্ত্তে আর কার্য্য হয় না। এই নিমিত্ত তাহার নিকট সেইরূপ আর একটী কাটিবার প্রয়োজন হয়। কিন্তু কাছাকাছি এরূপ তিন চারিটী কি তদধিক গর্ত্ত হইলেও হানি নাই; যেহেতু এক একটী গর্ত্তে ভূমির উৎপাদিকা শক্তি বৃদ্ধিকারক উৎকৃষ্ট সার প্রস্তুত হইয়া থাকে। ভূমিতে সার দিবার সময় অগ্রে প্রথম, তৎপরে দ্বিতীয়, তৎপরে তৃতীয় এই নিয়মে গর্ত্ত হইতে সার উঠাইতে হইবে। যে গর্ত্তের সার উঠাইয়া লইবে সেই গর্ত্ত আবার পূর্ব্ববৎ ভরাট করিবে। এই নিয়মে কৃষি এবং স্বাস্থ্য উভয়েরই যে শ্রীবৃদ্ধি হইবে তাহা বেশ বুঝা যাইতেছে। প্রথম রৌদ্রের সময় গর্ত্ত হইতে সার উঠাইলে সার হইতে উত্থিত বাষ্প দ্বারা বায়ু দূষিত হইবার কম সম্ভাবনা। এটী যেন সকলেরই স্মরণ থাকে।

পল্লীগ্রামের দুর্দ্দশা গ্রামবাসী মাত্রেই সুপরিচিত। গোবর চোনার গন্ধে পাড়ার মধ্যে প্রবেশ করে কাহার সাধ্য? শুদ্ধ একটী পাড়ার দোষে সমুদায় গ্রামখানি নষ্ট হয়। পুনঃপুন দেখা গিয়াছে যে পল্লী অত্যন্ত অপরিষ্কার, কোন মারীভয় উপস্থিত হইলে সেই পল্লীর লোক সর্ব্বাগ্রে পীড়িত হয়। বাড়ীর জঞ্জাল, ওঁচলা, প্রস্রাব ইত্যাদির অপকারিতা দূর করিবার নিমিত্ত যে উপায়

বিধান করা আবশ্যক, তাহা ইতিপূর্ব্বেই উক্ত হইয়াছে। গোয়ালারা গোবর চোনার অপকারিতা দূরীকরণার্থ নিম্নলিখিত উপায় অবলম্বন করিলে গোয়ালা-পাড়াও বামন-পাড়ার মত পরিষ্কার, পরিচ্ছন্ন এবং স্বাস্থ্যকর হয়। ঘুঁটে প্রস্তুত করিবার অনুরোধে বাড়ীতে বাড়ীতে গোবর গাদা করিয়া রাখা হয়। এই গোবর পচিয়া বিজাতীয় দুর্গন্ধ বিস্তার করে। আবার এই পচা গোবর ছানিয়া যখন ঘুঁটে দেওয়া হয়, তখন আর সে পাড়ায় তিষ্ঠবার যো থাকে না। সেই পচা ঘুঁটে শুকাইবার সময়ও বায়ু কম দূষিত হয় না। দুর্গন্ধও কম হয় না। অতএব ঘুঁটে না করিলে যাঁহাদিগের চলে না, তাঁহারা যেন সাজো অর্থাৎ টাট্‌কা গোবরের ঘুঁটে করেন। এরূপ করিলে উভয় দিক্ রক্ষা হইবে। অর্থাৎ ঘুঁটেও প্রস্তুত হইবে, অথচ দুর্গন্ধ কিম্বা গ্রামের স্বাস্থ্য নষ্ট হইবে না। যেহেতু টাট্‌কা গোবরে বিশেষ দুর্গন্ধ নাই।

গোয়ালের মেজে এক দিকে ঢালু আর সেই ঢালু জায়গার সীমার মুড়ো হইতে একটী নালী কাটিয়া মৃত্তিকামধ্যে প্রোথিত জালার সঙ্গে যোগ করিয়া দিলে সব চোনা সেই জালায় গিয়া পড়ে। জালার মুখ বেশ করিয়া ঢাকিয়া রাখিবে। চোনায় জালা পূরিয়া উঠিবার মত হইলে কলসী, ডাবরি বা অন্য কোন পাত্রে করিয়া সেই চোনা গ্রামের বাহিরে মাঠে ফেলিয়া আসিবে। এইরূপ অনুষ্ঠানে গোয়ালাদিগের আপন আপন জমীতে সার দেওয়া হইবে।

উচ্চ বৃক্ষসকল দ্বারা বাসস্থান বেষ্টিত থাকিলে গৃহস্থেরা অনেক রোগের হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইতে পারেন। জ্বর জাড়ি তাহাদিগের নিকট বড় একটা যাইতে পারে না। বায়ুর গতি রোধ না হইতে পারে, এই নিমিত্ত বৃক্ষশ্রেণী বাটীর কিঞ্চিৎ দূরে থাকিলে ভাল হয়। নোয়াখালি অঞ্চলের প্রায় সকল গৃহস্থেরই বাড়ীর চতুঃপার্শ্ব বংশাদি উচ্চ উদ্ভিদসকল দ্বারা রক্ষিত। এই নিমিত্ত সে দেশ যদিও নিম্নভূমি এবং বর্ষাকালে জলপ্লাবিত হয়, তথাপি তত্রস্থ লোকদিগকে ম্যালেরিয়া-জ্বরের বিশেষ অধীন হইতে হয় না। বৃক্ষে আমাদিগের এত উপকার করে, আমরা তাহা না বুঝিয়া বৃক্ষাদিই আমাদিগের সর্ব্বনাশ করিতেছে বলিয়া গাছপালা কাটিয়া গ্রাম

একবারে মরুভূমির মত করিয়া ফেলি। ইহাতে এই লাভ হয় যে, পূর্ব্বে যে গ্রামে আশ্বিন কার্ত্তিক মাসে দুই পাঁচ জনের সামান্য রকম জ্বরজাড়ি হইত, গাছপালা কাটার পর সে গ্রামে জ্বরের জ্বালায় লোক তিষ্ঠিতে পারে না। এবং জ্বরও উগ্রমূর্ত্তি ধারণ করায় অনেক লোকের জীবন নষ্ট হয়। যে সকল বৃক্ষের কাণ্ড অর্থাৎ গুঁড়ির নিম্নদেশ হইতে শাখাপ্রশাখা উদ্গত হয়, কিম্বা যে সকল বৃক্ষের নিবিড় পল্লব আছে, সেই সকল বৃক্ষ বাড়ীর নিকট থাকিলে বিশেষ উপকার হয়। এমন সকল বৃক্ষ অতিক্রম করিয়া ম্যালেরিয়া গৃহস্থের অনিষ্ট করিতে পারে না। আমেরিকার ভয়ানক জলাভূমি সকল অতি বৃহৎ উচ্চ চিরহরিৎ বৃক্ষ সকল (অর্থাৎ যে সকল বৃক্ষের পাতা ঝরিয়া পড়ে না) দ্বারা আবৃত বলিয়া তথাকার অধিবাসিদিগের মধ্যে কম্পজ্বর কখনও দৃষ্ট হয় না। আবার কোন কোন বৃক্ষ ছেদন করায় জলাভূমি সকল অস্বাস্থ্যকর হয়।

অনেক কাঁটাগাছের বেড়া জ্বরজাড়ি হইতে গৃহস্থের বাড়ী রক্ষা করে। পল্লীগ্রামে সকল গৃহস্থেরই বাড়ী নাটার বেড়া দিয়া ঘেরা উচিত। নাটা যে আমাদিগের কি মহৌষধ পরে তাহা বলিব। বাস্তবিক আমাদিগের দেশে ম্যালেরিয়ার যেরূপ প্রাদুর্ভাব তাহাতে বাড়ী বাড়ী নাটার বেড়া দেওয়া উচিত। যেখানে যেখানে কাঁটার বেড়া দেওয়া আবশ্যক, সেইখানে সেইখানে অন্য কোন কাঁটাগাছ না দিয়া নাটার গাছ দেওয়া উচিত। এরূপ করিলে গৃহস্থেরা জ্বরজাড়ির হাত বেশ এড়াইতে পারেন। অনেক স্থানে দেখা গিয়াছে ঝোঁপল কাঁটাগাছসকল কাটিয়া ফেলায় তথায় জ্বরের প্রাদুর্ভাব হইয়াছে। ফলতঃ অনেক কাঁটাগাছ বিশেষতঃ নাটাগাছ যে ম্যালেরিয়া নষ্ট করে, কিম্বা উহার অপকারিতা দূর করে তাহা বঙ্গবাসিদিগের অনুক্ষণ স্মরণ রাখা উচিত।

পরীক্ষা দ্বারা এক্ষণে জানা হইয়াছে যে, অগ্নি ম্যালেরিয়া নষ্ট করে। আফ্রিকার পশ্চিম-প্রান্ত নিবাসিগণ, বৎসরের যে কয়েক মাস তথায় জ্বরের প্রাদুর্ভাব হয়, সে কয়েক মাস রজনীতে নিদ্রা যাইবার পূর্ব্বে কিয়ৎক্ষণ পর্য্যন্ত গৃহে কয়লা পোড়ায়। অগ্নি এবং ধূম দ্বারা ম্যালেরিয়ার বিষ-ধর্ম্ম বিনষ্ট হয়। এথীনিয়ানেরা

জ্বররোগীর বাটীর নিকট অগ্নি জ্বালাইয়া তাহার আরোগ্য সম্পাদন করিত। অপেক্ষাকৃত আধুনিক সময়ে পণ্টাইন্ নামক জলাপ্রদেশে অবস্থিত ডাকঘরের কর্ত্তা (পোষ্টমাষ্টার) সম্বৎসরকাল দিবারাত্রি বাড়ীতে প্রতিনিয়ত অগ্নিজ্বালিয়া রাখিয়া আপনার স্বাস্থ্যরক্ষা করিয়াছিলেন। বার্ণা নগরে অগ্নি লাগিয়া তত্রস্থ বিসূচিকা রোগের প্রাদুর্ভাব স্থগিত হইয়াছিল। অগ্নির শেষোক্ত ধর্ম্মটীও বঙ্গবাসিদিগের মনে অনুক্ষণ জাগরূক থাকা উচিত। যেহেতু ম্যালেরিয়া তাঁহাদিগের যেরূপ শত্রু, বিসূচিকাও তাঁহাদিগের সেই রূপ বা তদপেক্ষাও প্রবল শত্রু।

বাসস্থান সম্পূর্ণ শুষ্ক হইলে ম্যালেরিয়ার প্রভাব নিবারিত হয়। অতএব প্রত্যেক গৃহস্থ যদি আপন আপন বাড়ী সম্পূর্ণ শুষ্ক রাখেন, তবে গ্রামবাসীরা জ্বর জাড়ির হাত অনেক এড়াইতে পারেন। বাসস্থান কিরূপে শুষ্ক রাখিতে হয়, ইতিপূর্ব্বেই তাহা সবিস্তার বলা হইয়াছে। কিয়ৎপরিমাণ আর্দ্রতা এবং উষ্ণতা ম্যালেরিয়ার সম্ভবার্থ নিতান্ত আবশ্যক। সম্পূর্ণ শুষ্কতা উহার সম্ভব স্থগিত করে। এই নিমিত্ত বাসস্থানের শুষ্কতা পরিরক্ষার্থ পুনঃপুন বিশেষ করিয়া বলা হইতেছে।

ম্যালেরিয়া আমাদিগের দেশের পরম শত্রু। ম্যালেরিয়াতেই আমাদিগের দেশ উৎসন্ন হইল। যে অদর্শন শত্রু আমাদের দেশের সর্ব্বনাশের মূল, তাহার হাত এড়াইবার উপায় জানিতে না পারিলে আমাদের নিস্তার নাই। এবং সে সব উপায় জানিতে হইলে তাহার প্রকৃতির সহিত আমাদিগের পরিচয় থাকা আবশ্যক। এই নিমিত্ত এস্থলে ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে কয়েকটী আবশ্যক বিষয় পাঠকবর্গের গোচর করিলাম। যেহেতু, তাঁহারা এ সমস্ত জানিতে পারিলে অনেক সময় উহার হাত এড়াইতে পারিবেন।

ম্যালেরিয়ার প্রকৃত স্বভাব অদ্যাপি স্থিরীকৃত হয় নাই। রাসায়নিকদিগের বিশ্বাস, ইহা প্রধানতঃ হাইড্রোজেন্ গ্যাস্ এবং অঙ্গারবিরচিত। সূর্য্যকিরণ দ্বারা পৃথ্বীর উপরিভাগ হইতে ইহা প্রচুর পরিমাণে উদ্গত হইয়া দিবাভাগে বায়ুরাশির অভ্যন্তরে বিকীর্ণ থাকে। সূর্য্যাস্তের পর বায়ুর উষ্ণতার লাঘব হইলে, ইহা

ঘনীভূত আকারে অধঃক্ষিপ্ত হয়। এই নিমিত্ত আমাদিগের দেশের ন্যায় ম্যালেরিয়া প্রধান দেশে রজনীই ভয়ানক। দিবাভাগে সূর্য্যকিরণ যত প্রখর এবং সূর্য্যাস্তের পর বায়ুর শীতলতা যত অধিক হয়, ম্যালেরিয়া-জ্বরের আধিক্যও তত অধিক হয়। ভাদ্র আশ্বিন এবং কার্ত্তিক এই তিন মাস আমাদের দেশে ম্যালেরিয়া-জ্বরের বাড়াবাড়িই ইহার প্রমাণস্থল।

ম্যালেরিয়ার প্রভাব উষ্ণ প্রধান দেশেই অধিক। যে দেশে যত উষ্ণ, উহার প্রভাব সে দেশে তত অধিক। ম্যালেরিয়ার পরিমাণ কম, কিম্বা সমধিক পরিমাণ বায়ুর সহিত মিশ্রিত থাকিলে উহার প্রভাব অপেক্ষাকৃত মৃদু হইয়া থাকে। তবেই দেখ, বাসস্থানে অবাধে বিশুদ্ধ বায়ুর সঞ্চালন দ্বারা আমাদিগের কতই ইষ্ট সাধিত হয়।

জলা কিম্বা সোঁতা ভূমিরই সঙ্গে ম্যালেরিয়ার স্বাভাবিক সম্বন্ধ। যে সকল ভূমি আংশিকরূপে জলপ্লাবিত হয়, স্থানে স্থানে শুষ্ক হয়, স্থানে স্থানে আর্দ্র থাকে, কিম্বা জল এবং ঔদ্ভিদিক পদার্থের বিমিশ্রণ হেতুক তলতলিয়া ও কোমল হয়, সে সমস্ত ভূমিই ম্যালেরিয়ার জন্মস্থান। নিম্নলিখিত স্থানসকলে ম্যালেরিয়ার আধিক্য লক্ষিত হয়। যথাঃ—সোঁতা এবং জলাপ্রদেশ; বিশেষতঃ লবণাম্বু জলাভূমি; স্বল্পজল পুষ্করিণী এবং হ্রদের শোষণশীল কিম্বা অর্দ্ধশুষ্ক তীর; বালুকাময় ভূমি যাহা জলপ্লাবিত এবং পরে শুষ্ক হইয়াছে; নদীর পলিপড়া তীর; দুই নদীর মোহানার মধ্যস্থল এবং যে নদীতে জোয়ার ভাটা খেলে, অর্থাৎ যে নদীর কূল দিবারাত্রের মধ্যে পর্য্যায়ক্রমে দুইবার জলপ্লাবিত এবং সূর্য্যকিরণে ন্যস্ত হয়; সেই নদীর দুই কূল।

গলিত জান্তব কিম্বা ঔদ্ভিদিক পদার্থের সঙ্গে ম্যালেরিয়ার সাক্ষাৎ সম্বন্ধ নাই। এ তিনটা পদার্থই স্বতন্ত্র। ম্যালেরিয়া কিম্বা জ্বরের সম্ভবার্থ প্রথমোক্ত দুইটী পদার্থের প্রয়োজন নাই। ম্যালেরিয়া খোলাজল হইতে কখনও সমুৎপন্ন হয় না। তদ্বিপরীত পূর্ব্বের অনাবৃষ্টির প্রভাবে শুষ্কপ্রায় জলাভূমি সকলের সাংঘাতিক উদ্ভাব (বাষ্পের ন্যায় যাহা উঠে) প্রচুর বৃষ্টির দ্বারা সংশোধিত এবং বিনষ্ট

হয়। এতদ্ভিন্ন উপরিভাগ জলপ্লাবিত হইলে অস্বাস্থ্যকর উক্ত ভূমিও সম্পূর্ণরূপে স্বাস্থ্যকর হয়।

ইতিপূর্ব্বেই উক্ত হইয়াছে যে, মৃত্তিকা জল শুষিতে এবং সেই আর্দ্র মৃত্তিকা প্রখর সূর্য্যকিরণে শুষ্ক হইতে না পারিলে ম্যালেরিয়া জন্মিতে পারে না। অতএব ম্যালেরিয়া অন্তর্ভৌম (ভূমির অধোভাগস্থিত) রস বা আর্দ্রতার ফল। ভূমির উপরিভাগে এই আর্দ্রতা বা রসের পরিচয় প্রাপ্ত হওয়া যায় না।

ম্যালেরিয়া বায়ু দ্বারা এক স্থান হইতে স্থানান্তরে নীত হয়। ফলতঃ ইহা বায়ুপৃষ্ঠে আরূঢ় হইয়া সঞ্চালিত হয়। কিন্তু পর্ব্বত, পাহাড়, অরণ্য, জলরাশি, কিম্বা বহুসংখ্যক ইমারত দ্বারা উহার এবম্প্রকার গতি রোধ হয়। এবং বহুজনাকীর্ণ ও বহুসংখ্যক কারখানা বিশিষ্ট নগরের বায়ু দ্বারা ম্যালেরিয়া বিনষ্ট হয়। এই নিমিত্ত পল্লীগ্রাম অপেক্ষা নগরে ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব বিলক্ষণ কম।

নদী, কিম্বা এমন কি, সামান্য বিল খালের উপর দিয়া গমন কালে ম্যালেরিয়ার অপকারী ধর্ম্মসকল বিনষ্ট বা আশোষিত হয়। জলের উপরিভাগে অবস্থিত ওজোনের সত্ত্বা নিবন্ধন সম্ভবতঃ এই রূপ ঘটনা হয়। ওজোন অক্সিজেন্ গ্যাসের এক প্রকার রূপান্তর মাত্র। ম্যালেরিয়া প্রভৃতি দূষিত বাষ্পসকলের অপকারী ধর্ম্মবিনষ্ট করণে ওজোনের বিলক্ষণ ক্ষমতা আছে। এই নিমিত্ত নদীর এক পারে জ্বরের প্রাদুর্ভাব হইলেও, উহা অপর পারে অনেক সময় দৃষ্ট হয় না। দুই শত হস্ত বিস্তৃত জলরাশি ম্যালেরিয়ার গতি রোধ করে।

ইটালির অন্তর্গত অনেক স্থানে দৈন শ্রমজীবীরা (যাহারা কেবল দিবাভাগেই শ্রম করে) যাবৎ চলা ফেরা বা দাঁড়াইয়া কাযকর্ম্ম করে, তাবৎ তাহারা নিরাপদ থাকে। কিন্তু ভূমিতে উপবিষ্ট বা শয়ান হইলে তাহারা বিলক্ষণ বিপদাপন্ন, কিম্বা এমন কি, তখনই পঞ্চত্ব প্রাপ্ত হয়।

ম্যালেরিয়া নামক দূষিত বাষ্প শরীরস্থ হওয়ার পর অর্দ্ধ ঘণ্টার মধ্যেই জ্বর হইতে পারে। কিন্তু সচরাচর ম্যালেরিয়া-বিষ শরীরস্থ হওয়ার প্রায় এক সপ্তাহ পরেই জ্বর প্রকাশিত হইয়া থাকে। নিশ্বাস-পথে উহা একবার মাত্র গ্রহণ করিলেই যথেষ্ট।

ভূমিকর্ষণ (আবাদ) দ্বারা ম্যালেরিয়ার সম্ভব হ্রসিত কিম্বা নিবারিত হয়। ঘন বসতি এবং বিশিষ্ট রূপ ভূমিকর্ষণ দ্বারা ম্যালেরিয়ার সম্ভব এবং প্রচার যেমন সংযত হয়, এমন আর কিছুতেই নয়। ম্যালেরিয়া-প্রধান স্থানে ভূমিসকল পতিত রাখিলে জ্বরের অধিক প্রাদুর্ভাব হয়। কিন্তু কখন কখন পতিত ভূমিতে চাষ দেওয়া কিম্বা ইমারতের নিমিত্ত ভিত খোঁড়ার পর ম্যালেরিয়া বিলক্ষণ উগ্রমূর্ত্তি ধারণ করিয়া প্রাদুর্ভূত হয়। অতএব কৃষকেরা সূর্য্যোদয়ের পর অর্থাৎ বেশ রৌদ্র উঠিলে এবং সূর্য্যাস্তের পূর্ব্বে অর্থাৎ বেশ রৌদ্র থাকিতে পতিত ভূমিতে চাষ দিবেন, কিম্বা উহা খুঁড়িবেন। আর পতিত ভূমিতে চাষ দিবার সময় নাক মুখ দুই তিন পুরু পাতলা কাপড, কিম্বা একপুরু মোটা কাপড দিয়া আল্গা করিয়া বাঁধিবেন। এরূপ অনুষ্ঠানে ম্যালেরিয়া নিশ্বাস-পথ দ্বারা শরীরস্থ হইবার কম সম্ভাবনা। ফলতঃ ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব কালে প্রত্যূষে, সন্ধ্যার সময়, কিম্বা রাত্রিতে কোন স্থানে যাইবার প্রয়োজন হইলে নাক ও মুখ ঐ প্রকার করিয়া বা রুমাল দিয়া ঢাকিয়া যাইবে। মশারির মধ্যে শয়ন করিলেও রাত্রে ম্যালেরিয়ার হাত এড়াইতে পারা যায়। কেন না, সূর্য্যের প্রতি আকর্ষণ থাকায় ম্যালেরিয়া মুখের আবরণ এবং মশারি অতিক্রম করিয়া নিশ্বাস-পথ দ্বারা শরীরস্থ হইতে পারে না। অতএব এই সকল সামান্য উপায়ে যে ম্যালেরিয়ার হাত অনেক এড়াইতে পারা যায়, ইহা সর্ব্বদা স্মরণ রাখা উচিত।

• সূর্য্যাস্তের পর এবং সূর্য্যোদয়ের পূর্ব্বে ম্যালেরিয়ার প্রভাব অধিক হয়। এবং বায়ু অপেক্ষা ভার বলিয়া মৃত্তিকার সন্নিকট স্থানে উহা অত্যন্ত বিষাক্ত এবং প্রচণ্ড হয়। এই নিমিত্ত ম্যালেরিয়া প্রধান স্থানে রাত্রে বাহিরের বাতাসে মৃত্তিকার উপর নিদ্রা যাওয়ার এত ভয়ানক ফল। এরূপ অনুষ্ঠানে আশু বিপদ্ ঘটিতে পারে এবং ঘটিয়া থাকে।

রাত্রে ম্যালেরিয়া অত্যন্ত অপকারী হয়—এইটী বঙ্গবাসিদিগের বিশেষরূপে স্মরণ করিয়া রাখা উচিত। রাত্রে কোন স্থানে যাওয়ার বিশেষ প্রয়োজন হইলে নাক উত্তমরূপে আচ্ছাদন করিয়া যাইবে।

নিদ্রাবস্থায় ম্যালেরিয়ার প্রভাবে পীড়িত হইবার অধিক সম্ভাবনা। এটীও বিশেষরূপ স্মরণ রাখিবে।

বায়ু অপেক্ষা ম্যালেরিয়ার আপেক্ষিক গুরুত্ব অনেক অধিক। বায়ু অপেক্ষা অধিক ভার বলিয়া ইহা অতীব উগ্র অবস্থায় বায়ুর জলীয় বাষ্পের সংযোগে মৃত্তিকার উপরিভাগে, এবং অপরিষ্কৃত নিবিড় ঝোপে জঙ্গলে নিশ্চলভাবে আবদ্ধ হইয়া অবস্থিতি করে। এই নিমিত্ত ম্যালেরিয়া-প্রধান দেশে উঠানের সমতল ঘরের মেজেতে শয়ন করা এত দোষ।

ম্যালেরিয়া ভূমির উপরিভাগ হইতে ২০ হস্তের উর্দ্ধে উঠিতে পারে না। এই নিমিত্ত ম্যালেরিয়ার দেশে একতলা অপেক্ষা দোতলা ঘর অধিকতর স্বাস্থ্যকর।

সামান্য কুয়াশা দ্বারা ম্যালেরিয়া চালিত হয়, এবং ম্যালেরিয়ার সহিত মিশ্রিত থাকে বলিয়াই কুয়াশা এত অপকারী।

বায়ুর অচল অবস্থায় নগর এবং গ্রামে ম্যালেরিয়া পুঞ্জীকৃত (সঞ্চিত) হয়, কিন্তু অপরিষ্কৃত সোঁতা ঝোপে জঙ্গলেই উহা বিশেষ-রূপে লক্ষিত হয়। অনেক স্থলে দৃষ্ট হইয়াছে যে শ্রমজীবীরা ঝোপল কাঁটাগাছ কাটিয়া জ্বরাক্রান্ত হইয়াছে। ম্যালেরিয়া ঐ সব কাঁটাগাছে আবদ্ধ থাকে, এবং এই রূপ কাটাকুটিতে উক্ত স্থানে আর আবদ্ধ না থাকিয়া বিমুক্ত হয়।

অস্বাস্থ্যকর দেশের ঋতু-বিশেষের স্বাস্থ্যকারিতা, উষ্ণতা এবং আর্দ্রতার উপর অধিক নির্ভর করে না। প্রবল এবং নিয়মিত চলমান বায়ুর দ্বারা মার্জ্জিত হইলে ঐ সকল স্থান অপেক্ষাকৃত স্বাস্থ্যকর হয়। উক্ত দেশবাসীরা যে পরিমাণে বায়ুর উল্লিখিতরূপ পবিত্র প্রভাব ভোগ করে, সেই পরিমাণে তাহারা স্বাস্থ্য সম্ভোগ করে।

সইণ্ট লুশিয়া দ্বীপে চিকিৎসা-বিভাগের প্রধান কর্ম্মচারী ডাক্তর চেম্বর্স বিশুদ্ধ বায়ুর এবম্প্রকার সঞ্চালন, জলনিকাশের ব্যবস্থা, এবং বারিকের সমীপবর্ত্তী ঝোপ জঙ্গলাদি অতিরিক্ত উদ্ভিদের উচ্ছেদ বিধান করিয়া উক্ত বারিকের সৈন্য দিগের স্বাস্থ্য বিশিষ্টরূপে রক্ষা করিতে সমর্থ হইয়াছিলেন।

১৮৪৫ এবং ১৮৪৬ খৃঃ অব্দে অর্থাৎ উক্ত দ্বীপে বারিকের সমীপবর্ত্তী স্থান হইতে জলনিকাশের ব্যবস্থা এবং ঝোপ জঙ্গলাদি অতিরিক্ত উদ্ভিদ্ কাটিয়া পরিষ্কার করিবার পূর্ব্বে, ইয়ুরোপীয়দিগের মধ্যে জ্বররোগে গৃহে এগার জনের মধ্যে নয় জনের মৃত্যু হইত; কিন্তু ১৮৩৭ খৃঃ অব্দে, অর্থাৎ উল্লিখিত স্বাস্থ্যকর ব্যবস্থা প্রবর্ত্তিত হওয়ার পর, জ্বররোগে মৃত্যুসংখ্যা এত কম যে, গড়ে আট জনের মধ্যে কেবল এক জনের মৃত্যু ঘটে।

মৃত্তিকার উপরিভাগ হইতে ম্যালেরিয়া প্রভৃতি দূষিত বাষ্পসকল উদ্ভিজ্জাতির পত্র দ্বারা বিনষ্ট এবং নিঃশ্বাসিত হয়। ইতঃপূর্ব্বেই উক্ত হইয়াছে যে সূর্য্যাস্তের পর এবং সূর্য্যপ্রকাশের পূর্ব্বে অর্থাৎ যখন উদ্ভিদ্গণ কার্ব্বণিক্ য়্যাসিড্ গ্যাস্ এবং সম্ভবতঃ ম্যালেরিয়া আশোষণে ক্ষান্ত হয়, তখন ম্যালেরিয়া অত্যন্ত ভয়ানক এবং অতীব প্রবল হয়। অতএব যে সূর্য্যোত্তাপ আর্দ্র মৃত্তিকা হইতে ম্যালেরিয়া উঠাইবার প্রধান অথবা একমাত্র সাধন, উদ্ভিদের পত্র দ্বারা ম্যালেরিয়া আশোষণ সম্পাদনেও সেই সূর্য্যোত্তাপ তুল্য উপকারী।

শীতকালে যদিও অধিকাংশ বৃক্ষ বিরলপল্লব কিম্বা পত্র বিহীন হওয়ায় ম্যালেরিয়া বিনষ্ট কিম্বা আশোষণ করণে অসমর্থ হয়, তথাপি তৎপরিবর্ত্তে উষ্ণতার লাঘব (শীতের আধিক্য) ম্যালেরিয়ার হস্ত হইতে আমাদিগকে পরিরক্ষা করিবার তুল্য উপায়।

*গ্রীষ্মপ্রধান দেশসকলে ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব অধিক, কিন্তু ঈশ্বর-কৃপায় সেই সমস্ত দেশেই অনেক বৃক্ষ চিরহরিৎ দৃষ্ট হয়। যে সমস্ত বৃক্ষের পত্র ঝরিয়া পড়ে না, তাহাদিগকে চিরহরিৎ বলে।

* বসন্ত ঋতুর সমাগমে বৃক্ষাদি নবপল্লবান্বিত হইয়া ম্যালেরিয়ার অপকারী প্রভাব হইতে আমাদিগকে পরিরক্ষা করে। ইহার পরেই গ্রীষ্ম ঋতুর বর্দ্ধিত উষ্ণতা আমাদিগের আর একটী সহায় হয়। শীত এবং গ্রীষ্মের আধিক্যে ম্যালেরিয়া তুল্যরূপে সংযত থাকে।

যে স্থানে ম্যালেরিয়া বিনষ্টকরণক্ষম উদ্ভিদের অভাব, সেই স্থানেই ম্যালেরিয়া অতীব ঘনীভূত এবং সাংঘাতিক আকারে অবস্থিতি করে; কিন্তু যেখানে উদ্ভিদ্ বহুল পরিমাণে অবস্থিতি করে

ও প্রচুর পরিমাণে বিশুদ্ধ বায়ু অবাধে সঞ্চালিত হইতে পারে, সেখানে ম্যালেরিয়া সম্পূর্ণরূপে না হউক প্রায় নির্দ্দোষ বা অনপকারী হইয়া যায়।

ছায়াবিশিষ্ট উচ্চ বৃক্ষ সকলের প্রতি আকর্ষণ ম্যালেরিয়ার আর একটী ধর্ম্ম। দক্ষিণ আমেরিকার অন্তর্গত গায়েনা প্রদেশে এই রূপ বহুসংখ্যক বৃক্ষ আছে। তথায় ভয়ানক পীড়াদায়ক জলাভূমির অনতিদূরে লোকেরা নির্ব্বিঘ্নে গিয়া বসবাস করে। তাহাদিগের নিস্তারের একমাত্র উপায় স্বরূপ এই সকল বৃক্ষ তথায় আছে বলিয়াই তাহারা সেখানে বাস করিতে সাহসী হয়। সুরিনামের রাজধানী প্যারামেরিবু, যে বানিজ্য বা অয়ন বায়ুর দ্বারা নিয়মিতরূপে মার্জ্জিত হইয়া বাসোপযোগী হইয়াছে, সেই বায়ু অনতিদূরবর্ত্তী বিস্তীর্ণ জলাভূমির উপর দিয়া প্রবাহিত হয়, কিন্তু নগরবাসিদিগের ভাগ্যক্রমে উক্ত জলাভূমি ছায়াবিশিষ্ট অরণ্য দ্বারা নিবিড়রূপে আচ্ছন্ন। এই সকল বৃক্ষ জলাভূমির অস্বাস্থ্যকারিতা দূর করে। আবার তদ্বিপরীত, উক্ত জলাভূমি সকলের উপরিস্থিত ঐ সমস্ত বৃক্ষের উচ্ছেদ করায় নগরে জ্বরাদির বিলক্ষণ মারীভয় হইয়াছে। এরূপ অনুষ্ঠানে সর্ব্বত্রই একবিধ ফল প্রাপ্ত হওয়া যায়।

পুনঃপুন দেখা গিয়াছে যে সকল স্থানে ম্যালেরিয়ার অধিক প্রাদুর্ভাব, সেই সমস্ত স্থানেই উদ্ভিদের অভাব প্রত্যক্ষ হয়। ওয়াল্‌শেরেণে জ্বররোগে বৃটিশ্‌ সৈন্যের ধ্বংশ, উদ্ভিদ্ বিশূন্য বালুকাময় ভূমি হইতে উত্থিত ম্যালেরিয়া প্রভাবেই ঘটে।

১৭৯৪ খৃঃ অব্দে আগষ্ট মাসে বৃটিশ সৈন্য হলাণ্ডের দক্ষিণে অপসারিত হওয়ায়, তাহাদিগের মধ্যে জ্বরের ভয়ানক প্রাদুর্ভাব হয়। তত্রত্য ভূমি বালুকাময় ও সমতল এবং উপরি ভাগ সম্পূর্ণ শুষ্ক। কিন্তু তথায় কোনও উদ্ভিদ নাই এবং জন্মিতেও পারে না।

স্পেনের অতীব অস্বাস্থ্যকর স্থানসকলে গ্রীষ্মঋতুর শেষভাগে ঝিল, জলা, নালা, ডোবা কিম্বা এমন কি একটী উদ্ভিদ্ দৃষ্টিগোচর হয় না। স্পেন্ সে সময় যদিও ইয়ুরোপের মধ্যে একটী শুষ্কতম দেশ বলিয়া পরিচিত, তথাপি ওয়াল্‌শেরেণ অপেক্ষা কম অস্বাস্থ্য-

কর নয়। সাময়িক বর্ষাতে একটী আর্দ্রতম দেশে পরিণত এবং উদ্ভিদ্ ও জলীয় লতাপাতা পুনর্ব্বার পূর্ব্বমত হইলে স্পেন্ স্বাস্থ্যকর এবং নির্ব্বিঘ্নে বাসোপযোগী হয়।

উদ্ভিদ্ দ্বারা দূষিত বাষ্প সকলের আশোষণ সম্বন্ধে আর একজন প্রসিদ্ধ চিকিৎসক অনুরূপ মত প্রকাশ করিয়াছেন। অতীব পূতিগন্ধ ও অস্বাস্থ্যকর পুষ্করিণী এবং হ্রদের সমীপবর্ত্তী স্থানও সম্পূর্ণ স্বাস্থ্যকর। কারণ, এই সকল পুষ্করিণী হ্রদ বহুবিধ জলীয় উদ্ভিদ্, যথা পদ্ম দ্বারা বাহুল্যরূপে আবৃত থাকে। এই সকল উদ্ভিদ কেবল জলপরিষ্কারকের কার্য্য করে এমন নয়, উত্থিত দূষিত বাষ্প সকলেরও অধিকাংশ খাইয়া ফেলে। এই সকল দূষিত বাষ্প এই রূপে বিধ্বংশ না হইলে সমীপবর্ত্তী নিবাসিদিগের নিশ্চয়ই অনিষ্টসাধন করিত।

হেবিলাণ্ড বলেন, মারক রোগোৎপাদক জলা এবং কোন নগর এতদুভয়ের মধ্যে অবস্থিত অরণ্য প্রায়ই নগর বাসিদিগকে পরিরক্ষা করে। সম্ভবতঃ উক্ত মারক বায়ু বৃক্ষসকলের মধ্য দিয়া গমন কালে অনপকারী বাষ্পসকলে পরিবর্ত্তিত হইয়া যায়।

ডাক্তর ওয়াটসন্ বলেন যদিও উত্তর আমেরিকার প্রদেশ সকল বিশেষতঃ উত্তর এবং দক্ষিণ কারোলাইনা ও বর্জ্জিনিয়া কম্পজ্বরে পরিপূর্ণ, তথাপি ভয়ানক জলাভূমির অধিবাসিদিগের মধ্যে উক্ত জ্বর কখনও দৃষ্ট হয় না। বর্জ্জিনিয়া এবং উত্তর কারো লাইনার সম্মুখভাগ এই জলাভূমি দ্বারা অধিকৃত। এই ভয়ানক জলাভূমি উত্তর দক্ষিণে ১৫ ক্রোশ এবং পূর্ব্ব-পশ্চিমে প্রায় ৫ ক্রোশ বিস্তীর্ণ। উক্ত দেশের অন্যান্য জলাভূমির ন্যায় ইহাও অতি বৃহৎ এবং চিরহরিৎ বৃক্ষসকল দ্বারা আবৃত।

১৬৯৫ খৃঃ অব্দে টাইবর নদীর জলোৎসেকের পর রোমনগর-বাসীরা জ্বররোগে আক্রান্ত হইয়াছিল। নগরের যে অংশ বৃক্ষ-শ্রেণী দ্বারা পরিবেষ্টিত ছিল, কেবল সেই অংশেরই লোকে জ্বরাক্রান্ত হয় নাই।

চতুঃপার্শ্ববর্ত্তী ম্যালেরিয়া-প্রধান স্থানসকল হইতে সমাগত মারক উদ্ভাব (বাষ্প) হইতে যে অরণ্য রোমনগরীকে রক্ষা করিত,

সেই অরণ্য কর্ত্তিত হওয়ায় উক্ত নগরী জ্বরের আশ্রয় এবং চতুঃপার্শ্বস্থ দেশ বসতিশূন্য বন হইয়াছে।

উদ্ভিদ্‌জাতি ম্যালেরিয়া কি প্রকারে বিনষ্ট করে, উপস্থিত ক্ষেত্রে আমাদিগের তাহা বিবেচনা নহে। তবে যথোচিত পরিমাণে চিরহরিৎ বৃক্ষ এবং গুল্ম রোপণ করিয়া বিল, খাল, জোল এবং জলাভূমিসকল অপেক্ষাকৃত স্বাস্থ্যকর কিম্বা অন্ততঃ অনপকারী করা যাইতে পারে কি না তাহা বিধিমতে পরীক্ষা করিয়া দেখা উচিত।

বিল, খাল, জোল, জলা, জলাভূমি, উপত্যকা, নিম্নভূমি, শুষ্ক এবং বালুকাময় ভূমি, বিশেষতঃ উদ্ভিদ্‌শূন্য ম্যালেরিয়া-প্রধান স্থান যে ভয়ানক বিপদ্‌জনক, তাহা আমাদিগের অনুক্ষণ স্মরণ রাখা উচিত।

আমাদিগের দেশের ন্যায় ম্যালেরিয়া প্রধান দেশে, ছায়া বিশিষ্ট বৃক্ষ এবং নিবিড় উচ্চ অরণ্য, অধিবাসিদিগের স্বাস্থ্য এবং জীবন রক্ষার একমাত্র উপায়।

যে স্থানে ম্যালেরিয়ার অধিক প্রাদুর্ভাব, সে স্থানে যদি নিরাপদে বাস করিতে চাও, তবে রাত্রে ঘরের মধ্যে মশারি খাটাইয়া শয়ন করিবে। ঘরের মধ্যে আগুন করিবে, আর সেই আগুন যেন বাতাস-মুখ হয়। এবং পূর্ব্বোল্লিখিত রূপে পানীয় জল শোধন করিয়া লইবে।

আমাদের দেশে অদ্যাপি অনেক প্রাচীন হিন্দু পানীয় জল এবং স্নানের জল প্রথমতঃ সিদ্ধ তৎপরে সুশীতল করিয়া ব্যবহার করিয়া থাকেন। এটী অতি উৎকৃষ্ট ব্যবস্থা। এরূপ ব্যবস্থায় ম্যালেরিয়ার হাত অনেক এড়াইতে পারা যায়। অনেকে ইহা কদর্য্য ব্যবহার বলিয়া পরিহাস করিয়া থাকেন। কিন্তু বাস্তবিক আমাদিগের দেশের ন্যায় ম্যালেরিয়া-প্রধান স্থানে স্বাস্থ্যরক্ষার ইহা একটী প্রধান উপায়।

শরতের রৌদ্র এবং হেমন্তের শিশির উভয়ই জ্বরের প্রধান কারণ। অতএব অযথোচিত শারীরিক পরিশ্রম, বেশী রৌদ্র কিম্বা নিদ্রাবস্থায় শিশির ভোগ, যত্নপূর্ব্বক পরিত্যাগ করা উচিত। এই

সময়ে শূন্য পাকস্থলীতে শারীরিক পরিশ্রম অত্যন্ত নিষিদ্ধ। প্রত্যুষে উঠিয়া হাত মুখ ধুইয়া কোন কার্য্যোপলক্ষে স্থানান্তরে যাওয়ার প্রয়োজন হইলে, কিছু আহার না করিয়া কখনও যাইবে না।

স্নান, আহার, এবং নিদ্রার সময় নিরূপিত থাকা ভারি আবশ্যক। শরীর দুর্ব্বল হইলে সামান্য কারণেই জ্বরে আক্রান্ত হইবার সম্ভাবনা। অতএব শারীরিক পরিশ্রমের আতিশয্যে কিম্বা আহারের ত্রুটিতে শরীর বলহীন হইতে না পায়, এমন উপায় সর্ব্বাগ্রে করা উচিত। শরীরে বল সত্ত্বে জ্বররোগে পীড়িত হইবার কম সম্ভাবনা। বলবান্ ব্যক্তি কোন বিষয়ে শারীরিক নিয়ম লঙ্ঘন করিয়া বলহীন না হইলে, জ্বর তাহার নিকটবর্ত্তীও হইতে পারে না।

ঘর, দুয়ার, রোয়াক, এবং উঠানটী পর্য্যন্ত শুষ্ক খট্‌খটে রাখিবে। কেন না, ভিজে মাটীই আমাদের দেশের সর্ব্বনাশের কারণ। বাসস্থান, বাস এবং শয়ন-গৃহ প্রচুর পরিমাণ বিশুদ্ধ বায়ুর দ্বারা মার্জ্জিত হইতে পারে, এমন উপায় বিধান করিবে। লঘুপাক অথচ পুষ্টিকর সামগ্রী আহার করিবে। উপযুক্ত গাত্র-বস্ত্র ব্যবহার করিয়া উত্তর-বায়ু (উত্তরে বাতাস) এবং পূর্ব্ববায়ুর (পূবে বাতাস) অপকারী প্রভাব হইতে শরীর রক্ষা করিবে। পূর্ব্ববায়ু আমাদিগের স্বাস্থ্য নষ্ট করিবার একটী প্রধান কারণ। জ্বর-মুক্ত হইয়া পুবে বাতাস গায়ে লাগাইলে পুনর্ব্বার জ্বরে পড়িতে হয়ই। এতদ্ভিন্ন গ্রামের কোন দিকে বিল, খাল, জোল, জলা প্রভৃতি থাকিলে উক্তরূপ বৃক্ষ দ্বারা বাসস্থানের সে দিক পরিরক্ষা করিবে। বাসস্থানের চতুর্দ্দিক নিবিড়পল্লবাকীর্ণ উচ্চ বৃক্ষশ্রেণী দ্বারা পরিরক্ষিত থাকিলে গৃহস্থের নিরাপদে থাকিবার যেমন সম্ভাবনা, এমন আর কিছুতেই নয়। ফলতঃ আমাদিগের দেশের ন্যায় ম্যালেরিয়াপ্রধান দেশে ছায়াবিশিষ্ট উচ্চ বৃক্ষ সকলেই অধিবাসিদিগের স্বাস্থ্য এবং জীবন রক্ষার প্রধান অথবা একমাত্র উপায়। উষ্ণপ্রধান দেশবাসিদিগের ম্যালেরিয়া যেমন পরম শত্রু, সেই শত্রুর হস্ত হইতে তাহাদিগকে রক্ষা করিবার বৃক্ষও তেমনি উপায়। ঈশ্বরকৃপায় উষ্ণপ্রধান দেশে ছায়াবিশিষ্ট উচ্চ বৃক্ষেরই আধিক্য লক্ষিত

হয়। অতএব আমাদিগের দেশে বৃক্ষাদি যত্নপূর্ব্বক পরিরক্ষা করা উচিত। যে সমস্ত স্থানে ম্যালেরিয়া-জ্বরের উপদ্রব বেশী, তৎসমুদায়ে বড় বৃক্ষ রোপণের ব্যবস্থা করিবে। গৃহস্থের বাড়ীর স্বাস্থ্যরক্ষায় যে উপায় বলা হইয়াছে, গ্রামের স্বাস্থ্যরক্ষায় নিমিত্তও সেই উপায় অবলম্বন করিলে গ্রামবাসীরা সকলেই নির্ব্বিঘ্নে স্বাস্থ্য সম্ভোগ করিতে পারেন। বিল, খাল, জোল, জলা প্রভৃতি ম্যালেরিয়ার জন্মস্থান গ্রামের যে দিকে অবস্থিত, গ্রামের সেই দিকে এবং খালাদির সমীপে ছায়াবিশিষ্ট উচ্চ বৃক্ষ সকল থাকিলে ভাল হয়।

ষষ্ঠ অধ্যায়ে বলা হইয়াছে যে, গাত্র-বস্ত্রের প্রতি তাচ্ছিল্যই আমাদিগের দেশের ন্যায় ম্যালেরিয়া-প্রধান দেশবাসিদিগের অস্বাস্থ্যের প্রধান কারণ। উত্তরে বাতাস এবং পূবে বাতাস যখন আমাদিগের স্বাস্থ্যের এত অনিষ্ট করে, এবং দিবারাত্রের মধ্যে কখন কোন্ সময় কি বাতাস বহিবে ঠিক নাই, তখন গাত্র-বস্ত্র ব্যবহারের যৌক্তিকতা সহজেই উপলব্ধ হইতেছে। যে কোন সময়েই হউক আর যে কোন কারণেই হউক সহসা শীত বোধটা ভাল নয়। এইরূপ শীতবোধই জ্বরের পূর্ব্বাবস্থা। গা খুলিয়া বসিয়া আছ, হঠাৎ ঠাণ্ডা বাতাস গায়ে লাগায় সর্ব্বাঙ্গ শিউরে কাঁটা কাঁটা হইল। এরূপ হইলে জ্বরে পড়িবার আর অপেক্ষা নাই জানিবে। তাহাতেই বলিতেছি সর্ব্বদা গাত্র-বস্ত্র ব্যবহার করা উচিত। স্বাস্থ্যের নিমিত্ত ত্বকের স্বাভাবিক উষ্ণতা সর্ব্বদা সমভাবে রক্ষা করা উচিত।

নিম্নলিখিত কয়েকটী নিয়ম পালন করিলে আমাদিগের দেশের ন্যায় গ্রীষ্মপ্রধান এবং ম্যালেরিয়া-প্রধান দেশে অধিবাসিরা অনায়াসে স্বাস্থ্যরক্ষা করিতে পারেন।

১। নিয়ত প্রখর রৌদ্র ভোগ যতদূর সম্ভব পরিহার করিবে, এরূপ অত্যাচার জ্বরের একটী প্রবল কারণ।

২। ম্যালেরিয়া-প্রধান স্থানে অতীব যত্নসহকারে শীতবাত হইতে শরীর রক্ষা করিবে।

৩। অধিক রৌদ্র ভোগ যে স্থলে অপরিহার্য্য, সে স্থলে উহার

অপকারিতার লাঘব করিবার নিমিত্ত স্নিগ্ধতর স্থানে পুনঃপুন গিয়া বিশ্রাম করিবে।

৪। রৌদ্রের প্রখরতার পরিমাণ যত অধিক, এবং রৌদ্র ভোগ যত অধিকক্ষণ হয়, অতীব সামান্য শীত বাত ভোগও সেই পরিমাণে পরিহার্য্য জানিবে।

এই কয়েকটী নিয়ম পালন করিলে ম্যালেরিয়া-প্রধান দেশে জ্বরের প্রাদুর্ভাব অনেকাংশে নিবারিত হইতে পারে।

বর্ষার সময় নদী, পুষ্করিণী, দীর্ঘিকা প্রভৃতি জলে পরিপূরিত হয়। বালকেরা নূতন জল পাইয়া আনন্দে সন্তরণ দিয়া থাকে। বর্ষার জলে বেশী ক্ষণ ক্রীড়া পরামর্শ নয়*। এরূপ অত্যাচারে জ্বর হইবার বিলক্ষণ সম্ভাবনা।

আমাদের দেশে অগ্রহায়ণ মাসের প্রথম আট দিবসকে যমাষ্টক বলিয়া থাকে। তাহার কারণ এই যে, বর্ষার শেষ হইতে ঐ কাল পর্য্যন্ত পীড়ার সময়। অধিকাংশ লোককেই জ্বরভোগ করিতে হয়। অতএব যাবৎ যমাষ্টক অতীত না হয়, তাবৎ বিশেষ সাবধান থাকা উচিত।

চানক্যপণ্ডিত বলিয়া গিয়াছেন যে, স্বাস্থ্যের পক্ষে শরৎকালের রৌদ্র যেমন অনিষ্টকর, এমন আর কিছুই নয়। জ্বররোগে আক্রান্ত হইবার এই একটী প্রধান কারণ। অতএব কার্য্যানুরোধে, ভাদ্র আশ্বিনের রৌদ্রে কোন স্থানে যাইতে হইলে, মস্তক এবং শরীর রৌদ্র হইতে উত্তমরূপে রক্ষা করিবার উপায় স্থির না করিয়া গৃহ হইতে বহির্গত হইবে না। এই উদ্দেশ্য সাধনে গোল পাতার ছাতা অতি উৎকৃষ্ট। পথে হাঁটিবার সময় উত্তরীয় অথবা অন্য বস্ত্রের পাগড়ী প্রস্তুত করিয়া মাথায় দিয়া যাওয়া ভাল। মস্তক তাহাতে বেশ শীতল থাকে। এবং মস্তক শীতল রাখাই স্বাস্থ্য-রক্ষার এক প্রধান নিয়ম।

এ সময়ে মধ্যে মধ্যে চিরতার জল, নাল্‌তের জল এবং পল্‌তার ডাল্‌না খাওয়া বেশ যুক্তিসিদ্ধ। ইহারা জ্বরের এক প্রকার প্রতি-নিষেধক বলিতে হইবে। চিরতা বিলক্ষণ জ্বরঘ্ন। শুদ্ধ চিরতার

* ইহা বলা বাহুল্য কোনও জলেই বেশীক্ষণ থাকা উচিত নয়।

জল ব্যবহার করিয়া পুরাতন জ্বরের সম্পূর্ণরূপে প্রতিকার হইতে দেখা গিয়াছে। অতএব এই সামান্য বস্তু এরূপ উৎকৃষ্ট গুণ-বিশিষ্ট ইহা কদাপি বিস্মৃত হওয়া উচিত নয়। নাটার বিচির শাঁস রৌদ্রে শুকাইয়া উত্তমরূপে চূর্ণ করিয়া পাঁচ রতি পরিমাণে দুই রতি গোল মরিচ গুঁড়ার সঙ্গে, মধ্যে মধ্যে খাইলে কুইনাইন্ সেবনের কার্য্য করে। বেশী জ্বর জাড়ির সময় প্রতিদিন নিয়মপূর্ব্বক একবার কিম্বা দুইবার উহা সেবন করিলে জ্বরের হাত এড়াইতে পারা যায়।

সপ্তম অধ্যায়ের প্রশ্ন।

(ক ওলাউঠা)

১। কোন্ কোন্ সময়ে আমাদের দেশে ওলাউঠার প্রাদুর্ভাব হইয়া থাকে?
২। কোন গ্রামে ইহার মারীভয় হইলে গ্রামবাসীরা কি করিবে?
৩। ওলাউঠার সময় একবার তরল দাস্ত হইলেই কি কর্ত্তব্য?
৪। তরল দাস্ত বন্ধ করিবার ঔষধ কি? উহা কি রূপে প্রস্তুত করিতে হয়? আর উহার মাত্রাই বা কি?
৫। মারীভয় হইলে মনে মনে ভীত হওয়া নিষিদ্ধ কেন?
৬। ওলাউঠার সময় স্থান পরিত্যাগ করিয়াও যে কেহ কেহ অব্যাহতি পায় না, তাহার কারণ কি?
৭। ভয় এ রোগের একটী কারণ কেন? বেশ করিয়া বুঝাইয়া দেও।
৮। দোল আর চড়কের সময়ে যে ইহার প্রাদুর্ভাব দেখা যায়, তাহার কারণ কি?
৯। পল্লীগ্রামের নরককুণ্ডের বিবরণ দেও?
১০। পথিকেরা কি অনিয়ম করিয়া এই রোগে আক্রান্ত হয়?
১১। একজনের ওলাউঠা হইলে গ্রামশুদ্ধ লোকের পীড়া হইবার কারণ কি?
১২। পানীয় জলের বিশুদ্ধতা কিরূপে পরিরক্ষা করিবে?
১৩। পল্লীগ্রামে পুষ্করিণীর দুরবস্থা আমরা কিরূপে সাধন করি?
১৪। পানীয় জলের বিশুদ্ধতা যে স্বাস্থ্যরক্ষার প্রধান সাধন একটী সুপরিচিত উদাহরণ দিয়া বুঝাইয়া দেও।
১৫। পল্লীগ্রামের পানীয় জলের বিশুদ্ধতা কিরূপে রক্ষা করিবে?
১৬। এই ভয়ানক রোগ সম্বন্ধে এ পর্য্যন্ত কয়টি বিষয় স্থিরীকৃত হইয়াছে? তাহা কি কি?
১৭। ওলাউঠার রোগীর পরিচর্য্যাকারিদিগের কিরূপ সাবধান হওয়া উচিত?
১৮। ওলাউঠা-রোগীর ভেদ বমন ও তদ্দ্বারা দূষিত বস্ত্রাদি দগ্ধ করিবে কেন?
১৯। কতক্ষণের মধ্যে উহা দগ্ধ করা উচিত?
২০। এই ভয়ানক রোগের মোটামুটি চিকিৎসার বিবরণ বল?
২১। শরীর অত্যন্ত বলহীন হইলে কি কর্ত্তব্য?

(খ বসন্ত)

১। বসন্ত রোগের প্রতিবিধান করিবার উপায় কি?
। বাঙ্গালা টিকে লওয়ার দোষ কি?

(গ হাম)

১। হামরোগের চিকিৎসা কি? ইহা কি রকম রোগ?

২। কি কি কারণে ইহা গুরুতর রোগকে আশ্রয় করিতে পারে? আর গুরুতর রোগই বা কি?

(ঘ জ্বর)

১। এ জ্বরের একমাত্র কারণ কি?

২। ম্যালেরিয়া কি? ইহা কি প্রকারে জন্মে?

৩। ইহার উৎপত্তির নিমিত্তে কি কি আবশ্যক?

৪। কেবল আমাদের দেশেই কি ম্যালেরিয়ার প্রাদুর্ভাব?

৫। আর্দ্র মৃত্তিকার অস্বাস্থ্যকারিতার বিষয় কিঞ্চিৎ বল।

৬। বাড়ীর উঠান শুষ্ক রাখিবার উপায় কি?

৭। সমুদয় গ্রামের শুষ্কতা পরিরক্ষার উপায় কি?

৮। বাড়ীর জঞ্জাল, প্রস্রাব, গোবর প্রভৃতি ময়লার অপকারিতা দূর করিবার উপায় সংক্ষেপে বর্ণন কর?

৯। পল্লীগ্রামে গোয়ালা-পাড়ার দুর্দ্দশার উল্লেখ কর। এবং গোয়ালাপাড়া স্বাস্থ্যকর করিবার উপায় বল।

১০। উচ্চবৃক্ষ সকল দ্বারা বাসস্থান পরিবেষ্টিত থাকিলে কি ইষ্ট সাধিত হয়? উদাহরণ দেও।

১১। কি প্রকার বৃক্ষ বাড়ীর নিকট থাকিলে গৃহস্থের বিশেষ উপকার হয়?

১২। আমেরিকার ভয়ানক জলাভূমি সকল কি প্রকারে স্বাস্থ্যকর হইয়াছে?

১৩। নাটা প্রভৃতি কাঁটা গাছে কি উপকার করে?

১৪। ম্যালেরিয়ার উপর অগ্নি এবং ধূমের প্রভাব কি?

১৫। বাসস্থান সম্পূর্ণ শুষ্ক হইলে ম্যালেরিয়ার প্রভাবের কি ইতর বিশেষ ঘটে?

১৬। ম্যালেরিয়া সম্বন্ধে আমাদিগের অবশ্য জ্ঞাতব্য কয়েকটী বিষয়ের সংক্ষেপ উল্লেখ কর?

১৭। ম্যালেরিয়া-প্রধান দেশে বৃহৎ চিরহরিৎ বৃক্ষসকলের প্রয়োজনীয়তার উল্লেখ কর।

১৮। ম্যালেরিয়া-প্রধান স্থানে স্বাস্থ্যরক্ষার নিয়ম সকলের উল্লেখ কর?

১৯। ম্যালেরিয়া-প্রধান দেশে নিরাপদে বাস করিতে হইলে কি উপায় অবলম্বন করা উচিত?

২০। গাত্র-বস্ত্রের প্রতি তাচ্ছিল্যই যে আমাদিগের দেশের ন্যায় ম্যালেরিয়া প্রধান দেশবাসিদিগের অস্বাস্থ্যের একটী প্রধান কারণ, উদাহরণ দিয়া বুঝাইয়া দেও?

২১। কি কি নিয়ম পালন করিলে, গ্রীষ্ম প্রধান এবং ম্যালেরিয়া-প্রধান দেশের অধিবাসীরা অনায়াসে স্বাস্থ্যরক্ষা করিতে পারেন।

২২। কোন্ সময়ে আমাদের দেশে জ্বর হইয়া থাকে?

২৩। জ্বরের প্রধান কারণ কি?

২৪। জ্বরের সময়ে কি নিয়মে থাকা উচিত?

২৫। অগ্রহায়ণ মাসের প্রথম আট দিবসকে যমাষ্টক বলে কেন?

২৬। ভাদ্র আশ্বিন মাসের রৌদ্রে কোন স্থানে যাইতে হইলে কি ব্যবস্থা করিয়া সেখানে যাইবে?

২৭। জ্বরের প্রতিনিষেধক এমন কি আছে; যাহা এ সময়ে সচরাচর সকলেই খাইতে পারেন, এবং খাওয়াও উচিত?

অষ্টম অধ্যায়।

সাধারণ নিয়ম।

প্রত্যূষে উঠিয়া শীতল জল দিয়া সর্ব্বাগ্রে চক্ষুধৌত এবং দন্ত পরিষ্কার করা উচিত। বালকদিগের মধ্যে অনেকে শয্যা হইতে উঠিয়াই পুস্তক লইয়া পাঠ করিতে বসেন। কাহারও বা গাত্রোত্থানই করা হয় না, শয়নাবস্থাতেই পাঠ করিতে থাকেন। পরে স্নানের অব্যবহিত পূর্ব্বে মুখ প্রক্ষালন প্রভৃতি কার্য্য নির্ব্বাহিত হয়। কেহ কেহ চকে মুখে জল দিতেই মোটে অবকাশই পান না। কিম্বা ইচ্ছা করিয়াই দেন না। যাহাহউক, এবম্বিধ আচরণ অবৈধ।

দন্ত পরিষ্কার না করা কেবল-অপরিষ্কৃতের চিহ্ন বলিয়া নয়, ইহাতে দন্তের রোগও জন্মিবার সম্ভাবনা। এবং দন্তগুলি অতি অল্পদিন মধ্যে অকর্ম্মণ্য হইতে পারে। পরিষ্কৃত দন্তশ্রেণী যেমন মুখের শোভা সম্পাদন করে, এমন আর কিছুতেই নয়। অতএব ইচ্ছা করিয়া এমন সুখে বঞ্চিত হইবার প্রয়োজন কি?

দন্ত পরিষ্কৃত রাখিবার উপায় অতি সহজ। অনেকে বলেন প্রত্যহ প্রাতে কয়লা চূর্ণ দিয়া দন্ত মার্জ্জন করিলে কেবল দন্ত পরিষ্কৃত হয় এমন নয়, মুখের দুর্গন্ধও দূর হয়। ইহা সত্য, এবং কয়লা যে বিলক্ষণ দুর্গন্ধ-হারক তাহাতে সংশয় নাই। কিন্তু কয়লার গুঁড়োর অতীব সূক্ষ্ম অংশগুলি অত্যন্ত কঠিন। এই নিমিত্ত কয়লার গুঁড়ো দিয়া প্রতিনিয়ত দাঁত মাজিলে, দাঁতের উপরকার কঠিন পদার্থটী নষ্ট হয়। অতএব কয়লার গুঁড়ার পরিবর্ত্তে চাথড়ির গুঁড়া দিয়া দাঁত মাজা পরামর্শ। দন্তগুলি রীতিমত পরিষ্কৃত, পরিচ্ছন্ন রাখিলে বৃদ্ধাবস্থা পর্য্যন্ত তাহাদিগের কার্য্য অব্যাহত থাকে। ইহা কি কম সুখের বিষয়?

দীর্ঘকাল নিদ্রার পর শীতল জল দ্বারা চক্ষু ধৌত করা উচিত। চক্ষুর্দ্বয় তাহাতে সুস্থ থাকে।

শয্যা পরিত্যাগে করিয়া শয়ন-গৃহ হইতে বহির্গত হইবার পূর্ব্বে সমুদায় দুয়ার জানালা এককালে খুলিয়া দেওয়া উচিত। তৎ-

পরে সমুদায় গৃহ, বাটীর মধ্যকার যাবতীয় স্থান এবং তাহার চতুঃপার্শ্ব উত্তমরূপে পরিষ্কার করা উচিত। বাটীর নিকটবর্ত্তী কোন স্থানও যদি অপরিষ্কৃত থাকে, এবং তন্নিবন্ধন স্বাস্থ্যের অনিষ্ট ঘটিবার সম্ভাবনা বোধ হয়, তবে তাহাও পরিষ্কার করা পরামর্শ।

আমাদের দেশে নগরে কি পল্লীগ্রামে নিতান্ত হীনাবস্থার লোক ভিন্ন সকল গৃহস্থের বাড়ী দুমহল। বাহির মহল বা বাহির বাড়ী আর অন্দর মহল বা অন্দর বাড়ী। বাহির বাড়ী পুরুষদিগের, এবং অন্দর বাড়ী স্ত্রীলোকদিগের জন্য নির্দ্দিষ্ট। বাহির বাড়ী সচরাচর একটু পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হইয়া থাকে। কিন্তু অন্দর মহল বা বাড়ীর মধ্য অর্থাৎ স্ত্রীলোকদিগের বাসস্থান নরক অপেক্ষা কোন ক্রমেই ভাল বলা যায় না। আমি অনেক ধনীর বাড়ীর মধ্যে দেখিয়াছি শান বাঁধান উঠান, আর জল নিকাশের নিমিত্ত চারি দিকে পাকা নর্দ্দমা। কিন্তু বৎসর আরম্ভে দুর্গাপূজার সময় ঐ উঠান আর নর্দ্দমা পরিষ্কার করান হয়। কেন, পাতের ভাত, ডাইল, তরকারি, গোবর, চোনা, জঞ্জাল, ওঁচলা, এই এক বৎসরকার প্রতিনিয়ত ঐ উঠান আর নর্দ্দমায় ফেলা হয়। নর্দ্দমার মুখ দু-দিনেই বন্ধ হইয়া যায়। তাহার পর ঐ সকল ক্রমশঃ পচিয়া বাড়ীর মধ্যে এমন দুর্গন্ধ হয় যে, সেখানে তিষ্ঠন ভার। এদিকে বাহির বাড়ীর বৈঠকখানা, ঝাড় লণ্ঠন, দেওয়ালগিরি, এবং ফরাসে সুশোভিত! কি অসঙ্গত বিবেচনা! যেখানে শিশু, বালক এবং স্ত্রীলোকেরা সর্ব্বদা থাকে, কোথায় সে স্থান পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন হইবে, না তাহার ঠিক্ বিপরীত দেখা যায়। আমাদিগের দেশে শিশু ও বালকদিগের সাধে কি এমন দুর্দ্দশা? রান্নাবাড়ীর মধ্যে আঁস্তাকুড় নাই, আমাদের দেশে এমন গৃহস্থ নাই বলিলেই হয়। আঁস্তাকুড় একটী নরক তুল্য স্থান। ফেন, জল, গোবর চোনা প্রভৃতি এখানে ফেলা হয়, এবং এখানে প্রস্রাবাদিও করা হয়। আবার ঠিক্ এই নরকতুল্য স্থানেরই নিকট বসিয়া আহারাদি করা হয়। ইহাতে আর আমাদের দেশের লোকের স্বাস্থ্য কিরূপে রক্ষা হইবে?

আমাদের দেশে বিশেষতঃ পল্লীগ্রামে যাঁহারা মেটে বাড়ীতে বাস করেন, তাঁহাদিগের ঘরের মেজে, রোয়াক, উঠান প্রভৃতি সব

শুক্ন আটাল মাটী আর টাট্‌কা গোবর জলে গুলিয়া তাহা দিয়া প্রত্যহ প্রাতে বেশ করিয়া নিকান হইয়া থাকে। নোংরা হইলে ঘরের দেওয়ালেও মধ্যে মধ্যে ঐ রূপ নিকান হয়। গোবর মাটী দিয়া নিকান ঘর কিরূপ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকে, পল্লীগ্রামবাসী-মাত্রেরই তাহা সুপরিচিত।

অনেকে ভাবিতে পারেন ও প্রকার করিয়া ঘরের মেজে, রোয়াক প্রভৃতি নিকাইলে উহা সোঁতা হইতে পারে। কিন্তু বাস্তবিক তাহা নহে। আটাল মাটী আর টাট্‌কা গোবরের যে লেপ পড়ে, সেই লেপই জল শুষিতে দেয় না। সুতরাং লেপটি শুকাইয়া যাইবামাত্র নিকান স্থান খুব শুক্ন খট্‌খটে হয়। আর লেপও অতি শীঘ্র শুকাইয়া যায়। শুদ্ধ মাটী দিয়া ঘর নিকাইলে, নিকান জায়গা শুকাইলে ফাটিয়া যায়। কিন্তু মাটির সঙ্গে গোবর দিয়া নিকাইলে ফাটে না। বেশ পরিষ্কার থাকে।

পূর্ব্বকার মেটে ঘরের ন্যায় কোটা ঘর পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিবার উপায় কি?

বাড়ী, ঘর দুয়ার পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিবার সর্ব্বপ্রধান উপায় পরিষ্কৃত স্বভাব। পূর্ব্বে মেটে ঘর বাড়ী যেরূপ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখা হইত, তাহাতে ঘর দুয়ার নোংরা করিলেও চলিত। কেন, না, প্রত্যহ প্রাতে শুক্ন আটাল মাটী, গোবর আর জল দিয়া সব নিকান হইত। কিন্তু কোটা ঘর নোংরা করিলে কোন রূপেই চলে না। যেহেতু কোটা ঘর বৎসরের মধ্যেও একবার পরিষ্কার করা হয় না। ইহা যেন সকলেরই বেশ স্মরণ থাকে।

বাড়ীর মধ্যেই হউক, আর ঘরের মধ্যেই হউক, আমরা গলি ঘুঁজি রাখিতে আর সেই গলি ঘুঁজি নোংরা করিতে বড় ভাল বাসি। ঘরের মধ্যে যদি একখান খাট কি তক্তপোষ পাতি, তাহাও দেওয়াল ঘেঁসিয়া পাতি। ঘরের মধ্যস্থলে পাতি না। ঘরের মধ্যস্থলে পাতিলে পাছে চারিদিক বেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকে, আর চারিদিকে বেশ বাতাস খেলে! সুব্যবস্থাটা আমাদের মোটেই আসে না। আমাদের আর একটী প্রধান দোষ এই যে, আমরা সচরাচর প্রকাশ্য স্থানে নোংরা করি না; পাছে সে স্থান পরিষ্কার

করিতে হয়! যদি ঘরের মেজেতে বসিয়া থাকি, তবে তক্তপোষ কি খাটের নীচে থুতু প্রভৃতি ফেলি। তক্তপোষ কি খাটের উপর থাকি ত দেয়ালের গায়ে ফেলি। দেওয়ালের গায়ে তক্তপোষ কি খাট লাগান থাকিলে সেই ফাঁক দিয়া ফেলি। ইহা বলা বাহুল্য যে এ সব স্থানের নোংরা কখনই পরিষ্কার করা হয় না। অথচ সেই নোংরা ঘরে সপরিবারে যাবজ্জীবন বাস করা হয়। আরো বলি আমাদের শরীর সুস্থ থাকে না। থুতু, কাশ, পোঁটা, পানের পিক প্রভৃতিতে কি ভোজনগৃহ কি শয়নগৃহ সুশোভিত! শিশুদিগের মূত্রসিক্ত শয্যায় বিজাতীয় দুর্গন্ধে গৃহ আমোদিত! বাহিরে ফিট্ ফাট্ হইয়া বেড়াইলে কি হইবে? এ অবস্থায় আবার ঘরের মধ্যে বাহিরের বাতাসটুকু পর্য্যন্ত আসিতে দেওয়া হয় না। হাঁড়ি কলসী প্রভৃতি রাখিবার অনুরোধে প্রায় সব দুয়ার জানালাই বন্ধ রাখা হয়। বাড়ীর পুরুষেরা দশ জায়গায় বেড়ায় বলিয়া রক্ষা; কিন্তু স্ত্রীলোক এবং শিশুদিগেরই মৃত্যু। পরিধেয় বস্ত্র, শয্যা, এবং গৃহাদি পরিষ্কার অথচ শুষ্ক রাখিবার উপায় ইহার পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে। সাজিমাটী আর গুঁড়া চূণ থাকিলেই দুই উদ্দেশ্য সিদ্ধ হইতে পারে।

কয়লার গুঁড়া দিয়া দাঁত মাজার ব্যবস্থাকালে বলা হইয়াছে যে, কয়লা বিলক্ষণ দুর্গন্ধহারক। এই সামান্য দ্রব্য এরূপ উৎকৃষ্ট গুণবিশিষ্ট ইহা অনেকেই অবগত নহেন। এই নিমিত্ত ইহার তাদৃশ আদরও নাই। ইয়ুরোপীয় পণ্ডিতেরা কয়লার এই আশ্চর্য্য শক্তির পরিচয় পাইয়া ইহার বিশেষ আদর করিয়া থাকেন। দুর্গন্ধ স্থানে এক ঝোড়া কয়লা রাখিয়া দিলে কিয়ৎক্ষণ পরে সেখানকার দুর্গন্ধ আর থাকে না। কয়লা সব দুর্গন্ধ হরণ করে। এই জন্য চিকিৎসালয়ে ডাক্তরেরা ঝুড়ি করিয়া কয়লা কড়ির গায়ে টাঙ্গাইয়া রাখেন। রোগিদের শরীর, গাত্রবস্ত্র, শয্যাবস্ত্র, ক্ষত, পূয প্রভৃতির দুর্গন্ধ সব ঐ কয়লায় খাইয়া ফেলে। এই জন্য চিকিৎসালয়ে তাদৃশ দুর্গন্ধ হইতে পারে না। অতএব সকল গৃহস্থেরই ঘরে ঘরে বিশেষতঃ যে ঘরে রোগী থাকে, কয়লা ঝুড়ি করিয়া কড়ির গায়ে কিম্বা আড়ায় দড়ি দিয়া টাঙ্গাইয়া রাখা উচিত। মধ্যে মধ্যে

এই কয়লার পরিবর্ত্তে নূতন কয়লা লইতে হয়। কয়লার অভাব কাহারই নাই। ইচ্ছা করিলে সকল গৃহস্থই প্রচুর কয়লা প্রস্তুত করিতে পারেন। রন্ধনাদি সমাপ্ত হইলে জলের আছড়া দিয়া আকার আগুন নিবাইয়া রাখিলে প্রত্যহ দুই বেলাই উৎকৃষ্ট কয়লা প্রস্তুত হইতে পারে। ও প্রকার করিয়া আগুন না নিবাইলে সব ছাই হইয়া যায়। বিনা ব্যয়ে, বিনা ক্লেশে স্বাস্থ্যরক্ষার এমন উৎকৃষ্ট দ্রব্য সকলের প্রচুর পরিমাণে প্রস্তুত করিয়া ব্যবহার করিতে পারেন। অতএব শুষ্ক মৃত্তিকা এবং কয়লার গুণ কাহারও বিস্মৃত হওয়া উচিত নয়। উভয় দ্রব্যই সমান সুলভ এবং স্বাস্থ্যরক্ষার বিশেষ উপায়।

বাসস্থানের সম্মুখে এবং তাহার নিকটবর্ত্তী অন্যান্য স্থানে জঙ্গল থাকা ভাল নয়। সে কেবল পীড়াদায়ক মাত্র। ঝোপ, জঙ্গল, বিশেষ তাহার সঙ্গে লতানিয়া গাছপালা যেখানে থাকে বিশুদ্ধ বায়ু দ্বারা সেখানকার মৃত্তিকা অবাধে শোধিত হইতে পারে না। এমন সকল স্থানে ম্যালেরিয়া সঞ্চিত হয়। তবেই দেখ বাড়ীর নিকট জঙ্গল থাকিলে কতই অনিষ্ট হইবার সম্ভাবনা। এতদ্ভিন্ন বর্ষার সময় জঙ্গল পচিয়া তাহা হইতে এক প্রকার অনিষ্টকর বাষ্প উঠিয়া থাকে। সেই বাষ্প স্বাস্থ্যের অনিষ্টসাধন করে। অতএব তৎসমুদায় পরিষ্কার করা উচিত।

নির্ম্মল বায়ুর গমনাগমনের পথ রোধ না করে, এমন কতকগুলি উচ্চ বৃক্ষ বাটীর চতুর্দ্দিকে থাকিলে ভাল হয়। বৃক্ষ শ্রেণী বাসস্থানের কিঞ্চিৎ দূরে থাকিলে বায়ু রোধ করে না। ইহার পূর্ব্বেই অনেকবার বলা হইয়াছে যে, উচ্চবৃক্ষ দ্বারা বাসস্থান বেষ্টিত থাকিলে গৃহস্থেরা অনেক রোগের হস্ত হইতে পরিত্রাণ পাইতে পারেন। জ্বর জ্বাড়ি তাঁহাদিগের নিকট বড় একটা যাইতে পারে না।

বাস এবং শয়ন গৃহের ঠিক পশ্চাদ্ভাগে নারিকেল গাছ থাকা ভাল। বজ্রাঘাত হইতে গৃহ রক্ষা করিবার এই এক প্রধান উপায়। অনেকেই দেখিয়াছেন সাহেবেরা বজ্রাঘাতার্থে বাসগৃহের সমীপে একটা লৌহ-শিক্ প্রোথিত করিয়া রাখেন। নারিকেল গাছ উক্ত শিকের কার্য্য করে। এতদ্ভিন্ন নারিকেল অতি উৎকৃষ্ট ফল।

অনেকে জানিতে ইচ্ছুক বলিয়া এস্থানে লিখিত হইল। বজ্র রক্ষার্থে বাস-গৃহের সমীপে সাহেবেরা যে লৌহ-শিক প্রোথিত করিয়া রাখেন, অধিকাংশ স্থলে তাহা অমিশ্র (নির্ভাজ) লৌহ বিনির্ম্মিত। কেহ কেহ শিকের অগ্রভাগে একটু প্লাটিনম্ দিয়া থাকেন। প্লাটিনম্ এক প্রকার ধাতু; স্বর্ণ অপেক্ষাও ভারি।

কোষ্ঠশুদ্ধির কাল প্রায় সকলেরই নিরূপিত আছে বলিলেই হয়। ঠিক সেই নিয়মিত সময়ে পীড়া বোধ হইয়া থাকে। কোষ্ঠ-শুদ্ধির কাল নিরূপিত রাখিবার জন্য সকলেরই যত্ন করা উচিত। অভ্যাস করিলে সহজেই ইহা হইতে পারে। এ অভ্যাসটি বড় ভাল। ইহাতে শরীর সচ্ছন্দ থাকে। এতদ্ভিন্ন ইহাতে সুবিধাও অনেক। কোষ্ঠশুদ্ধির কাল নির্দ্দিষ্ট না থাকিলে, এমন কি স্থানা-স্তরেও নির্ব্বিঘ্নে যাইতে পারা যায় না। চাই কি পথমধ্যে পীড়া বোধ হইতে পারে। রেলের গাড়িতে যাঁহারা সর্ব্বদা যাতায়াত করিয়া থাকেন, তাঁহাদের এটী বিশেষরূপে স্মরণ রাখা উচিত। কোষ্ঠশুদ্ধির কাল নিরূপিত থাকিলে সময় বিশেষে বা স্থান-বিশেষে পীড়া বোধ হইবার এবং তজ্জন্য বেগ ধারণ করিয়া কষ্ট পাইবার সম্ভাবনা কম।

অকারণ বেগ দেওয়া যেমন দোষ, মলমূত্রের বেগ ধারণ করাও সেই রূপ, অথবা তদপেক্ষাও অধিক দোষ। অনেকে কার্য্যানু-রোধে কিম্বা আলস্য পরবশ হইয়া পীড়া বোধ হইলেও মূত্রের বেগ সম্বরণ করিয়া থাকেন। নৃত্য, গীত প্রভৃতি আমোদে মোহিত হইলে প্রায়ই এরূপ ঘটিয়া থাকে। শীতকালে রাত্রে শীতের ভয়েও অনেকে মূত্রত্যাগ করিতে উঠা কষ্টকর বিবেচনায়, প্রত্যুষ পর্য্যন্ত কথঞ্চিৎ উহার বেগ ধারণ করিয়া শয়ান থাকেন। এবম্বিধ আচ-রণ নিতান্ত গর্হিত। ইহাতে পাতরি রোগ জন্মিবার বিলক্ষণ সম্ভা-বনা। এতদ্ভিন্ন দীর্ঘকাল পর্য্যন্ত মূত্রের বেগ সম্বরণ করিয়া রাখিলে, মূত্রাধার এত স্ফীত হয় যে, পরিশেষে প্রস্রাব করিবার প্রায় শক্তি থাকে না। পরে শলা দিয়া প্রস্রাব না করাইলে অব্যাহতি পাওয়া কঠিন হইয়া উঠে। তবেই দেখ, সামান্য বিবেচনার ত্রুটিতে কতদূর অনিষ্ট ঘটিবার সম্ভাবনা।

পল্লীগ্রামের অধিবাসীরা সকলেই ময়দানে গিয়া যেখানে সেখানে মলত্যাগ করিয়া থাকেন। এ প্রথাটী নিতান্ত অস্বাস্থ্যকর। পল্লীগ্রামে মেথর নাই, কূয়াপাইখানা করা উচিত নয়। (কূয়াপাইখানার অপকারিতা পূর্ব্বেই সবিস্তার বলা হইয়াছে)। এ অবস্থায় গ্রামবাসিদিগের উপায় কি? তাহারা কোথায় মলত্যাগ করে? গ্রামের স্বাস্থ্য কিসে রক্ষা হয়? শুষ্ক মৃত্তিকার অসাধারণ দুর্গন্ধহারিণী শক্তির কথা স্মরণ থাকিলে, গ্রামবাসিদিগের স্বাস্থ্যকর প্রথা প্রবর্ত্তিত করা কঠিন নয়। বাটীর বহির্ভাগে প্রত্যেক গৃহস্থ একটী স্থান নির্দ্দিষ্ট করিবেন। সেই স্থানটী বেশ করিয়া ঘিরিবেন, এবং বৃষ্টির সময় তাহার মধ্যে জল না পড়িতে পারে এই জন্য উপরে দর্ম্মা বা চাল দিবেন। ঘেরা স্থানের মধ্যে একটী গর্ত্ত কাটিবেন। গর্ত্তটী দুই হাতের অধিক গভীর করিবার প্রয়োজন নাই। গর্ত্তটীর পরিসর এমন হওয়া চাই যে, দুই পাশে ইট দিয়া তাহার উপর অক্লেশে বসিয়া মলত্যাগ করা যাইতে পারে। তৎপরে ঘেরার মধ্যে একটী স্থানে কতকগুলি শুষ্ক আটাল মাটী গুড়া করিয়া রাখিয়া দিবেন। মৃত্তিকাটী নিভাজ হওয়া চাই। ধূলা কি বালি মিশান থাকিলে হইবে না। যিনি যখন এই গর্ত্তে মলত্যাগ করিবেন তিনি তখনই উল্লিখিত রূপে রক্ষিত শুষ্ক আটাল মাটীর গুঁড়া দিয়া পরিত্যক্ত মল বেশ করিয়া ঢাকিয়া দিবেন। এ উদ্দেশে অধিক মৃত্তিকা ব্যবহার করিবার প্রয়োজন নাই। এক এক জন এক এক খাবলা কি দু খাবলা মাটী ফেলিয়া দিলেই যথেষ্ট। বেশী খরচ করিলে মাটীও শীঘ্র ফুরাইয়া যাইবে এবং গর্ত্তটীও শীঘ্র পূরিয়া উঠিবে। সে গর্ত্তে জলশৌচ করা হইবে না। করিলে শুষ্ক মৃত্তিকা দ্বারা পরিত্যক্ত মল আচ্ছাদিত করার যে উদ্দেশ্য তাহা সিদ্ধ হয় না। তবে কোথায় জলশৌচ করিবে? ঐ ঘেরা জায়গাটীর পাশে আর একটী স্থান সেই রূপ করিয়া ঘিরিবে। শেষোক্ত ঘেরা জায়গার মধ্যে একটী গামলা পূতিয়া রাখিবে। এই গামলায় জলশৌচ করিবে। মলত্যগ করিবার স্থান হইতে জলশৌচ করিবার স্থানে অক্লেশে যাইতে পারা যায়, মধ্যকার বেড়াতে এমন একটী দ্বার রাখিবে। এখানে জলশৌচের জল প্রত্যহ যাহা জমা হইবে

তাহার কি উপায় বিধান করিবে? গ্রামের জল নিকাশের নিমিত্তে যে সাধারণ নর্দ্দমা বা জলপ্রণালী ব্যবস্থা করা হইয়াছে, তাহাতেই জলশৌচের জল ঢালিয়া দিবে। অথবা নালি কাটিয়া তাহার সঙ্গে যোগ করিয়া দিবে। মল এবং মৃত্তিকার গর্ত্তটী পূরিয়া উঠিলে তাহার নিকটে সেইরূপ আর একটী গর্ত্ত কাটিবে। এই রূপে কাছাকাছি অনেক গুলি গর্ত্ত কাটিলেও হানি নাই। যেহেতু শুষ্ক মৃত্তিকা দ্বারা উল্লিখিতরূপে আচ্ছাদিত মল দ্বারা স্বাস্থ্যের কোন অপকারই হইবার সম্ভাবনা নাই। এক একটী গর্ত্ত যেমন পূরিয়া উঠিবে, অধিক শুষ্ক মৃত্তিকা দিয়া, ঢাকিয়া সে স্থানটী সমতল করিয়া দিবে।

আহারের সময় কয়েক জন একত্রিত হইয়া সুমিষ্ট কথোপকথন করিতে করিতে ভোজন করা পরামর্শ। ইহাতে তৃপ্তি সহকারে আহার এবং পরিপাক কার্য্য সুচারুরূপে নির্ব্বাহিত হয়। কেহ কেহ আহারের অব্যবহিত পূর্ব্বে কোন বিষয়ের চিন্তায় নিমগ্ন থাকা প্রযুক্ত ভোজন করিতে বসিয়াও সে চিন্তা পরিত্যাগ করেন না। সুতরাং কি দিয়া আহার করিলেন এবং আহার করিয়া তৃপ্তি হইল কি না, এ সমুদায়ও জানিতে পারেন না। অনেকে এটী চিন্তাশীলের চিহ্ন বলিয়া প্রশংসা করিয়া থাকেন। কিন্তু বাস্তবিক ইহা প্রশংসার কার্য্য নহে। সকল কাযেরই সময় নিরূপিত আছে। আহারের সময় তর্ক শাস্ত্রের আলোচনা করা কি সঙ্গত হয়? ক্রোধ প্রভৃতি নিকৃষ্ট প্রবৃত্তির বশবর্ত্তী হইয়া আহার করিতে বসা একবারে নিষিদ্ধ। এই রূপ অবৈধ আচরণে পরিপাকের ব্যাঘাত জন্মিবার বিলক্ষণ সম্ভাবনা। অতএব অনন্যচিত্ত হইয়া আহার করা সর্ব্বতোভাবে বিধেয়।

আহারান্তে উত্তমরূপে আচমন করা উচিত। দন্তের পার্শ্বে কিম্বা মুখের মধ্যে অন্য কোন স্থানে আহার সামগ্রীর কণামাত্রও যেন থাকিতে না পারে। মুখের মধ্যে আহারকণিকা থাকিলে বিকৃতি প্রাপ্ত হইয়া উহা মুখে দুর্গন্ধ জন্মাইয়া দেয়, এবং দন্তের অপকার করে।

কখন কখন আহার করিতে করিতে অন্যমনস্ক হইলে কিম্বা আহার সামগ্রী ত্বরায় উদরস্থ করিবার প্রয়াস পাইলে বিষম লাগিয়া

থাকে। বিষম লাগা অত্যন্ত কষ্টদায়ক। আহার কিম্বা পানীয় দ্রব্যের কিয়দংশ নিশ্বাস পথে উপনীত হইলে বিষম লাগিয়া থাকে। বিষম লাগার পর তালুদেশে এবং নাসারন্ধ্রে যে কষ্ট অনুভূত হইয়া থাকে, আচমনের সময় নাকে কাটি দিয়া হাঁচিলে তাহা তখনই দূর হয়।

আমাদের দেশে পান খাওয়ার যে রীতি আছে, তাহা কিছু অনিষ্টকারী বলিয়া বোধ হয় না। বাস্তবিক বিবেচনা করিয়া দেখিলে লক্ষিত হইবে যে, পান খাওয়ায় উপকার ভিন্ন অপকার নাই। আমাদের যেটি প্রধান আহার অর্থাৎ অন্ন, তাহার পরিপাকের জন্য লালারই অধিক প্রয়োজন। অতএব ভোজনান্তে তাম্বুল চর্ব্বণ করিলে প্রচুর পরিমাণে লালা উদরস্থ হয়। এবং তন্নিবন্ধন পরিপাক-কার্য্য সুচারুরূপে নির্ব্বাহিত হইবার বিলক্ষণ সম্ভাবনা। কিন্তু তাই বলিয়া বেশী তাম্বুল ভক্ষণ করা যুক্তিসিদ্ধ নয়। তাহাতে অগ্নিমান্দ্য হইতে পারে। এতদ্ভিন্ন সুপারির কুচি কখনও পরিপাক হয় না। সুতরাং অধিক পরিমাণে উদরস্থ হইলে বিলক্ষণ পেটের অসুখ হয়। এ কারণ তাম্বুলের শেষভাগ উদরস্থ না করাই ব্যবস্থা। রাত্রে ভোজনান্তে তাম্বুল চর্ব্বণ করিয়া উত্তমরূপে মুখ না ধুইয়া শয়ন করা পরামর্শ নয়। কেন তাহা আর বলিবার প্রয়োজন নাই। আচমনের ব্যবস্থার সঙ্গে ইহার উল্লেখ করা গিয়াছে।

মনের সঙ্গে শরীরের এরূপ নিকট সম্বন্ধ যে, মন ভাল না থাকিলে শরীর সচ্ছন্দ থাকে না। এবং শরীর সুস্থ না থাকিলে মনেরও বিকৃতি জন্মে। অতএব স্ব স্ব অবস্থায় সন্তুষ্ট থাকা ভারি আবশ্যক। না থাকিলে যাবজ্জীবন দুঃখেতেই অতিবাহিত হয়।

শরীর এবং মন পরস্পরের যেখানে এক নিকট সম্বন্ধ, সেখানে স্বাস্থ্য রক্ষা করিতে গেলে সর্ব্বাগ্রে মনকে সুস্থ করা উচিত। এবং মনকে সুস্থ করিতে হইলে ঈর্ষা, দ্বেষ, লোভ, অহঙ্কার, ক্রোধ প্রভৃতি রিপু বশীভূত করা উচিত। তাহারা মনকে ভারি অসুস্থ করিয়া ফেলে। এবং ইহাকে এক মুহূর্ত্তের জন্যও বিশ্রাম করিতে দেয় না! নিকৃষ্ট প্রবৃত্তি যাঁহার যত বলবতী, তিনি তত অসুখী।

সংসারের মধ্যে সুখ যে কি পদার্থ তাহা তিনি সম্পূর্ণরূপে অজ্ঞাত থাকেন।

আহার ব্যতিরেকে যেমন শরীরের পোষণ হয় না, হিতোপদেশ ব্যতীত সেইরূপ মানসিক শক্তিও তেজস্বিনী হইতে পারে না, ক্রমেই নিস্তেজ হইয়া যায়। পরিশেষে স্বকার্য্যসাধনে সম্যকরূপে অসমর্থ হইয়া পড়ে। মন কখন এক অবস্থায় থাকে না। হয় সৎপথে বিচরণ করিবে, নয় পাপমার্গে প্রস্থিত হইবে। অতএব মনকে ভাল করা না করা, সম্পূর্ণরূপে আপনার উপর নির্ভর করে।

অষ্টম অধ্যায়ের প্রশ্ন।

১। প্রত্যূষে উঠিয়া সর্ব্বাগ্রে কি কর্ত্তব্য?

২। দন্ত পরিষ্কার না করিবার দোষ কি?

৩। দন্ত পরিষ্কৃত রাখার উপায় কি?

৪। শয্যা পরিত্যাগ করিয়া শয়ন-গৃহ হইতে বহির্গত হইবার পূর্ব্বে কি কর্ত্তব্য?

৫। আমাদের দেশের গৃহস্থদের বাহির বাড়ী এবং অন্দর বাড়ীর অবস্থা যথাযথরূপে বর্ণন কর?

৬। মেটে ঘর পরিষ্কার রাখিবার উপায় কি?

৭ বাড়ী ঘর দুয়ার পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিবার সর্ব্বপ্রধান উপায় কি?

৮। আমাদিগের বাড়ীর মধ্যে বা ঘরের মধ্যে গলি ঘুঁজি রাখিবার এবং নোংরা করিবার প্রথার সবিশেষ উল্লেখ কর?

৯। বাসস্থানের চতুর্দ্দিকে উচ্চ বৃক্ষ থাকায় উপকার কি?

১০। বাস এবং শয়ন-গৃহে ঠিক্ পশ্চাদ্ভাগে নারিকেল গাছ থাকা ভাল কেন?

১১। কোষ্ঠশুদ্ধির সময় ঠিক্ থাকা ভাল কেন?

১২। গ্রামবাসিদিগের স্বাস্থ্যকর প্রথার উল্লেখ কর।

১৩। মলমূত্রের বেগ ধারণ করা নিষিদ্ধ কেন?

১৪। অকারণ বেগ দেওয়া অত্যন্ত দূষ্য কেন?

১৫। আহারের সময় মনের কিরূপ অবস্থা থাকা ভাল?

১৬। আহারান্তে উত্তমরূপে আচমন করা উচিত কেন?

১৭। বিষম লাগে কেন? বিষম লাগার পর যে কষ্ট থাকিয়া যায়, তাহা দূর করার উপায় কি?

১৮। পান খাওয়ায় উপকার কি?

১৯। বেশী তাম্বুল ভক্ষণ নিষিদ্ধ কেন?

২০। তাম্বুলের শেষ ভাগ উদরস্থ না করা উচিত কেন?

২১। শয়নের পূর্ব্বে মুখ প্রক্ষালন করা উচিত কেন?

২২। মনের সঙ্গে শরীরের যে অতি নিকট সম্বন্ধ তাহার উদাহরণ দেও।

২৩। মন কি কখন এক অবস্থায় থাকে?

২৪। মনকে ভাল করা না করা কাহার উপর নির্ভর করে?

নবম অধ্যায়।

কতিপয় অতি প্রয়োজনীয় বিষয়।

১। সর্পাঘাত—ভারতবর্ষে সর্পাঘাতে প্রতিবৎসর ন্যূনাধিক বিশ সহস্র লোকের মৃত্যু হয়। অতএব এদেশীয় লোকের স্বাস্থ্যরক্ষাবিষয়ক গ্রন্থে সর্পাঘাতের একটী স্বতন্ত্র অধ্যায় সন্নিবেশিত হওয়া নিতান্ত আবশ্যক।

আমাদের দেশে সর্প বহুপ্রকার। তন্মধ্যে বিষধর সর্প (অর্থাৎ যাহার কামড়ে জীবন নষ্ট হয়) দুই প্রকার। এক প্রকারের মাথায় চক্র আছে, আর এক প্রকারের মাথায় চক্র নাই। চক্রধারী বিষধর ফণা ধরিতে পারে, চক্রহীন বিষধর ফণা ধরিতে পারে না। চক্রধারী বিষধরের বিষ অত্যন্ত তীব্র এবং সাংঘাতিক, মুহূর্ত্তের মধ্যে জীবন নষ্ট করে। চক্রহীন বিষধরের বিষ তত তীব্র নহে এবং তত শীঘ্র জীবন নষ্ট করিতে পারে না; সর্পদষ্ট ব্যক্তি বিলম্বে পঞ্চত্ব প্রাপ্ত হয়। গোখুরা, কেউটে, পাতরাজ* এবং শঙ্খচুর, এই চারি প্রকার সর্প চক্রধারী বিষধর। ইহাদের কামড়ে নিস্তার নাই, অগৌণে জীবন নষ্ট হয়। কানড় চক্রহীন বিষধর। ইহার কামড়েও নিস্তার নাই, তবে মৃত্যু বিলম্বে ঘটে

সর্পাঘাতের চিকিৎসা—সর্পাঘাত হইলেই সর্পদষ্ট ব্যক্তিকে ঔষধ খাওয়াইয়া বাঁচান যায় না। এমন ঔষধ নাই বলা উচিত নয়, কেন না ঈশ্বরের সৃষ্টিতে কিছুরই অভাব নাই। তবে সে ঔষধ অদ্যাপি আমরা পাই নাই। সর্পাঘাতের প্রকৃত ঔষধ নাই বলিয়াই মন্ত্রতন্ত্রের প্রতি সাধারণের এত বিশ্বাস। এই নিমিত্তই সাপে কামড়াইলেই সর্পদষ্ট ব্যক্তি অবিলম্বে রোজা কিম্বা সাপুড়েকে ডাকিয়া পাঠান অথবা তাহার নিকট উপস্থিত হন। রোজা কিম্বা সাপুড়ের মন্ত্রতন্ত্রের প্রতি এরূপ বিশ্বাস থাকায় লাভ হয় এই যে, সর্পদষ্ট ব্যক্তি অগৌণে পঞ্চত্ব প্রাপ্ত হয়। যে সকল উপায় অবলম্বন

---

* পাতরাজ আর শঙ্খচুর আমাদের দেশী সর্প নহে, পাহাড়ে সাপ। গোখুরো আর কেউটে এই দুই প্রকার সর্পই এ দেশের অতি সাধারণ এবং প্রসিদ্ধ বিষধর সর্প। গোখুরোর আবার ভিন্ন জাত আছে, যথা খয়ে গোখুরো, কালি গোখুরো পদ্মগোখুরো ইত্যাদি। কেউটেরও সেইরূপ আছে।

করিলে আঘাত স্থান হইতে বিষ বাহির করিয়া ফেলা যাইতে পারে, তাহার একটীও অবলম্বন করা হয় না। সুতরাং শীঘ্র রক্তের সহিত বিষের সংযোগ হইয়া যায়। রক্তের সহিত বিষেরই সংযোগ হইলে রোগী ঢুলিয়া পড়ে, মুখ নীলবর্ণ হইয়া যায়, মুখ দিয়া গাঁজালা উঠে, আর অচৈতন্য হয়। অচৈতন্য হওয়ার পর প্রায় তখনই মরিয়া যায়।

অমুককে অদ্য রাত্রে সাপে কামড়াইয়াছিল, কিন্তু অমুক রোজা তাঁহাকে ঝাড়াইয়া ভাল করিয়াছে। রোজার এরূপ সুখ্যাতি প্রায় সকল গ্রামেই শুনিতে পাওয়া যায়। বাস্তবিক রোজা এরূপ সুখ্যাতির যোগ্য কি না, একটু ভাবিয়া দেখিলেই জানিতে পারিবে। যে সাপে কামড়াইলে জীবন নষ্ট হয় না, বাস্তবিক সেই সাপে কামড়াইয়াছে, কিন্তু সর্পদষ্ট ব্যক্তির বিশ্বাস গোখুরা সাপে কামড়াইয়াছে। এ অবস্থায় রোজা ঝাড়াইয়া রোগী ভাল করিয়া প্রতিষ্ঠালাভ করিবে, আশ্চর্য্য কি? ফলতঃ গোখুরা সাপে কামড়াইলে রোজা নিজেই সামলাইতে পারে না।

সাপে কামড়াইলে আঘাত স্থানের ঠিক্ উপরে তখনই তাগা বাঁধিবে। তাগা এমন করিয়া কসিয়া বাঁধিবে যে, তাগার উপরে যেন রক্ত আর না উঠিতে পারে। তাহার পর যে স্থানে দাঁত ফুটিয়া গিয়াছে সেই স্থানটী তীক্ষ্ণ ছুরিকা দিয়া কুরিয়া কাটিয়া ফেলিবে। তাহার পর আঘাত স্থানে মুখ দিয়া সব রক্ত চুষিয়া লইয়া ফেলিয়া দিবে। আর ঘা-মুখ দিয়া যাহাতে অধিক রক্ত নির্গত হয় তাহা করিবে, অর্থাৎ খুব গরম জলের ধারানি নিয়ত দিবে। অবশেষে লাল করিয়া লোহা পোড়াইয়া কিম্বা আগুন দিয়া ঘা-মুখ বেশ করিয়া দগ্ধ করিয়া দিবে। এই প্রকার করিয়া রক্ত চুষিয়া লইলে রক্তের সঙ্গে বিষও বাহির হইয়া আসে। বিষ বাহির হইয়া গেলেই আপদ্ গেল। অতএব সর্পাঘাত হইলে সর্পদষ্ট ব্যক্তিকে বাঁচাইবার এইটীই সর্ব্বোৎকৃষ্ট উপায়। কিন্তু এমন করিয়া বিষ চুষিয়া লওয়ায় বিপদ্ নাই এমন নয়। মুখের মধ্যে কোনখানে যদি ঘা থাকে, কিম্বা মাড়ি যদি এমন হয় যে, চুষিবার সময় চাপ পাইয়া তাহা হইতে রক্ত পড়ে, তবে চুষিয়া বিষ বাহির করা হইবে না।

এ অবস্থায় ছোট একটা পাতলা বাটি ঘা-মুখের উপর নিম্নলিখিত রূপে বসাইয়া দিবে। চুষিয়া যেমন রক্ত বাহির করা যায়, ইহাতেও ঠিক সেইরূপ হয়। বাটিটী ঘা-মুখের উপর উপুড় করিয়া রাখিয়া বাঁ হাত দিয়া উহার একধার একটু উচু করিয়া তোল। তাহার পর একটা জলন্ত শলিতা বা দেশালাই দিয়া বাটির মধ্যেকার বাতাস পোড়াইয়া ফেলিয়াই অমনি তখনই বাটি দিয়া ঘা-মুখ ঢাকিয়া ফেল। বাটিটী যদি কাচের হয়, তবে ঘা-মুখ দিয়া তেজে রক্ত বেরুণ বেশ দেখিতে পাওয়া যায়। শরীরের কোন স্থান হইতে রক্ত বাহির করিবার নিমিত্তে ডাক্তরেরা যে গ্লাস বসাইয়া থাকেন, ইহাও সেইরূপ জানিবে*।

সর্পাঘাতের চিকিৎসায় রোগীকে শেঁকো বিষ খাওয়াইলে উপকার দর্শিতে পারে। শেঁকো বিষকে ইংরেজিতে আর্সেনিক্ বলে। চিকিৎসকের পরামর্শানুসারে এই ঔষধ ব্যবহার করিবে, কারণ ইহা বিষ।

সর্পদষ্ট ব্যক্তির অবসাদ দূর করিবার জন্য তাহাকে উষ্ণ জল, আর ব্রাণ্ডি কিম্বা লাইকার য়্যামোনিয়া পুনঃপুন খাওয়াইবে। ইহার মাত্রা ২০। ২৫ ফোটা। যেখানে ইংরাজি ঔষধ বিক্রয় হয়, সেখানে ইহা ক্রয় করিতে পাওয়া যায়। রোগী ঢুলিয়া পড়িবার উপক্রম হইলে, তাহাকে দুই জন দুই দিকে ধরিয়া নিয়ত চলাইবে। এবং জীবন রক্ষার শেষ উপায় স্বরূপ তাহার কৃত্রিম শ্বাস প্রশ্বাস সম্পাদন করিবে। এই অধ্যায়ে জলমগ্ন ব্যক্তির চিকিৎসায় যেরূপ অনুষ্ঠান করিতে পরামর্শ দেওয়া হইয়াছে, এখানেও ঠিক্ সেই প্রণালী অবলম্বন করিবে। ব্রাণ্ডি কিম্বা য়্যামোনিয়ার প্রভাবে বিষের প্রভাব যাবৎ তিরোহিত না হইবে, তাবৎ এইরূপ অনুষ্ঠান করিবে।

অনেকে সর্পদষ্ট হইলে তাগা না বাঁধিয়া উর্দ্ধশ্বাসে দৌড়িয়া বাড়ীতে কিম্বা রোজার নিকট যান। এরূপ অনুষ্ঠানে সমূহ বিপদ্ আছে, তাঁহারা তাহা জানেন না। ইহাতে শীঘ্রই জীবন নষ্ট হয়

* শরীরের যেস্থানে সর্পাঘাত হইয়াছে, সেস্থানে ঐ প্রকার করিয়া বাটি বসানর সুবিধা হইলে, অবশ্যই উহা বসাইবে। কিন্তু বাটি বসানর সুবিধা না হইলে (যেমন আঙ্গুলে, কনুইয়ে, পায়ের গোড়ালি ইত্যাদি স্থানে) ঘা-মুখ চুষিয়া রক্ত বাহির করিয়া ফেলিবে। চুষিবার অগ্রে ব্রাণ্ডি বা তেলের কুলি করিবে।

অতএব মাঠেই হউক, ঘাটেই হউক, আর বাড়ীতেই হউক, সর্পাঘাত হইলে তখনই কসিয়া তাগা বাঁধিবে। তাহার পর উল্লিখিত রূপ অনুষ্ঠান করিবে। এই নিমিত্তে পল্লীগ্রামের কোন স্থানে যাইতে হইলে হাত দুই তিন শক্ত দড়ি, আর একখান চাকু ছুরি সঙ্গে থাকা ভাল।

সর্পদষ্ট ব্যক্তি যাবৎ নিরাপদ না হয়, তাবৎ তাহাকে নিদ্রা যাইতে দিবে না, এবং কোন আহার দিবে না।

আমাদের দেশের ন্যায় সর্পপ্রধান দেশে রজনীতে মৃত্তিকায় শয়ন সাংঘাতিক ব্যবস্থা। কিন্তু দুর্ভগ্যাক্রমে আমাদের দেশে মৃত্তিকায় শয়ন করাই প্রথা। এই প্রথা কফ, কাশি, বাত, জ্বর, প্রভৃতি রোগের ত কারণ বটেই; সর্পদষ্ট হইবারও ইহা একটী বেশ উপায়; আমাদের দেশে পোনর আনা লোক ঘরের মেজেতে, রোওয়াকে, কিম্বা গ্রীষ্মকালে উঠানে বিছানা পাতিয়া শয়ন করে। পল্লীগ্রামে চৌদ্দ আনা লোকের শয়ন গৃহে অন্যান্য দ্রব্য সামগ্রী ত থাকেই; ধানের ডোল পর্য্যন্ত থাকে। ইহার উপর আবার ঘরখানি পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিবার চেষ্টা করা হয় না। সুতরাং ঘরের মেজেতে, দেওয়ালের গায়ে ইঁদুরের গর্ত্ত, এখানে কতকগুলি জঞ্জাল রাশি করা, ওখানে কতকগুলি জঞ্জাল ঢিপি করা। এরূপ গৃহ সর্পের আশ্রয়স্থান হইবে বিচিত্র কি? দিবাভাগেই ইঁদুরের গর্ত্তে, ডোলের নীচে, কিম্বা অন্য কোন অদৃশ্য বা নিভৃত স্থানে সর্প থাকে। সন্ধ্যার পর আহারাদি করিয়া সকলে শয়ন করিলে, গৃহাদি নিস্তব্ধ এবং অন্ধকার দেখিয়া মূষিকাদি আহারের অন্বেষণে সর্প বহির্গত হয়। ঘরের মেজেতে কি রোওয়াকে সকলে শুইয়া আছে, আহারের অন্বেষণে একস্থান হইতে অন্যস্থানে যাইবার সময় সাপ যে কাহারও গায়ের উপর দিয়া, কাহারও হাতের উপর দিয়া, কাহারও পায়ের উপর দিয়া চলিয়া যাইবে তাহাতে আর সংশয় কি? আর ইহাতে সর্পদষ্ট হইবারও যে কিরূপ সম্ভাবনা তাহাও বেশ বুঝা যাইতেছে। মাটি ফুঁড়িয়া অমুককে আজি রাত্রে সাপে কামড়াইয়াছে বলিলে কি বুঝায়? ঘরের মেজেতে সে বিছানা করিয়া শুইয়াছিল, তাহার বিছানার কাছেই হউক কি তাহার নীচেই

হউক ইঁদুরের গর্ত্ত ছিল, সেই গর্ত্ত দিয়া সাপ উঠিয়া তাহাকে দংশন করিয়াছে। ইহা বলা বাহুল্য যে মূষিকাদির অনুসরণক্রমে কিম্বা উহার অন্বেষণে গর্ত্ত দিয়া মেজের উপর সর্প উঠে। ইহার পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে যে, কোন কারণে বিরক্ত বা ব্যথিত না হইলে সর্প কখনও হিংসা করে না। অনেকস্থলে এমন ঘটে যে, সর্প বিছানায় শুইয়া আছে. নিদ্রিত ব্যক্তির কোনও অপকারই করিতেছে না। কিন্তু সে পাশ ফিরিয়া শুইবার সময় কিম্বা তাহার হস্তপদাদি দ্বারা সর্পের শরীরে কোন প্রকার আঘাত লাগিবামাত্রেই সে হিংসা করে।

এক্ষণে দেখা যাউক সাপের হাত এড়াইবার কোন প্রকার উপায় করা যাইতে পারে কি না।

১। অবস্থানুসারে কেহ পালঙ্ক, কেহ খাট, কেহ তক্তাপোষ, কেহ খাটলি, কেহ বা মাচানের উপর শয্যা করিয়া শয়ন করিতে পারেন। নিতান্ত হীনাবস্থায়ও লোকে মাচানের উপর শয়নের ব্যবস্থা করিতে পারেন। মৃত্তিকায় শয়নের ব্যবস্থা একেবারে উঠাইয়া দিলে আমাদিগের দেশের লোক সাপের হাত বিলক্ষণ এড়াইতে পারেন। জ্বরজাড়ি, কফকাশি, প্রভৃতি রোগের ত কথাই নাই।

২। পালঙ্ক, খাট, তক্তাপোষ, খাটলি, কিম্বা মাচানের উপর মশারি খাটাইয়া শুইলে আরো নিরাপদে থাকা যায়। চালের বাতা, ঘরের আড়া প্রভৃতি হইতে অনেক সময় সাপ নীচে পড়িয়া গৃহবাসিদিগের সর্ব্বনাশ করিয়া থাকে। মশারি যাঁহাদিগের না জুটিবে, তাঁহারা খাটলি কিম্বা মাচানের উপর একখান কাপড় টাঙ্গাইয়া তাহার নীচে শয়ন করিবেন।

৩। প্রত্যহ প্রাতে এবং সন্ধ্যার পূর্ব্বে ঘরখানি বেশ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করিবে। ঘরের মেজে কিম্বা দেওয়ালে যদি ইঁদুরের গর্ত্ত থাকে, তাহা শক্তমাটি দিয়া ঘা দিয়া বেশ করিয়া বুজাইয়া দিবে। গর্ত্ত বুজাইয়া দিলে ইঁদুরে পুনরায় গর্ত্ত করিয়া থাকে। এই নিমিত্তে সর্ব্বদাই দেখা চাই, ঘরের কোনখানে ইঁদুরে পুনরায় গর্ত্ত করিল কি না। এতদ্ভিন্ন ঘরের কোণ, মাচার নীচে, ডোলের নীচে হাঁড়ি কিম্বা কলসি, কিম্বা পেয়ের চারি পাশ সব পরিষ্কার রাখিবে।

৪। সমস্ত রাত্রি ঘরে আলো থাকিলে ভাল হয়। কিন্তু অতি অল্প লোকে এ নিয়ম পালন করিতে পারে। যেহেতু সমস্ত রাত্রি ঘরে ঘরে প্রদীপ জ্বালিয়া রাখা অর্থের কর্ম্ম। যাঁহারা অর্থব্যয়ে কাতর নহেন, তাঁহারা যেন এ নিয়ম পালনে কখনও পরাঙ্মুখ না হন। কারণ, সাপের ভয় ছাড়া তাঁহাদের আর একটী ভয় আছে। ঘরে আলো থাকিলে সে ভয়ও অনেক নিবারণ হইতে পারে। দু পয়সার তেল পোড়াইলে যখন চোরের হাত, সাপের হাত দুই-ই এড়াইতে পারেন, তখন তাহা না করেন কেন? কিন্তু সমস্ত রাত্রি ঘরে আলো রাখা যাঁহাদের পক্ষে সম্ভব নয়, তাঁহারা যেন বালিশের নীচে একটী করিয়া দেশালাইয়ের বাক্স রাখিয়া দেন। প্রস্রাব কি বাহ্যে করিবার নিমিত্তে, কিম্বা অন্য কোন কার্য্যানুরোধে উঠিয়া খাট তক্তাপোষ কিম্বা মাচানের উপর হইতে মেজেতে পা দিবার আগে দেশালাই দিয়া প্রদীপ জ্বালিবেন। তেল শলিতা দিয়া প্রদীপটী এমনি জুতবরাত করিয়া রাখিয়া দিবেন যে, বিছানায় বসিয়া যেন উহা জ্বালিতে পারা যায়। এই সাবধানতার অভাবে অনেকে সর্প-দষ্ট হইয়া প্রাণত্যাগ করিয়াছেন। অন্ধকার ঘরে সাপের ঘাড়ে পা দিবেন আশ্চর্য্য কি?

৫। পল্লীগ্রামে অন্ধকার রাত্রে কোন স্থানে যাইতে হইলে ছোট একটী ধুনচি করিয়া একটু আগুন, আর কাগজে করিয়া একটু ধুনা লইয়া যাওয়া ভাল। এতদ্ভিন্ন একটী আলো লইয়া গেলে আরও ভাল হয়। শীতকালে আমাদের দেশে সাপের ভয় থাকে না বলিলেই হয়। এই নিমিত্ত শীতকালে ওরূপ সাবধান না হইলেও চলে। ধুনচি করিয়া আগুন আর কাগজে করিয়া ধুনা, আর ছড়ি আর আলো না লইয়া রাত্রে পথে ঘাটে চলিব না—মনে মনে এরূপ সংকল্প সকলেরই করিয়া রাখা উচিত।

৬।* সর্পজাতির পক্ষে কার্ব্বলিক্ য়্যাসিড্ সাংঘাতিক্ বিষ। আমি ইহা পুনঃপুন পরীক্ষা করিয়া দেখিয়াছি। সাপে কার্ব্বলিক্ য়্যাসিডের গন্ধ পর্য্যন্ত সহ্য করিতে পারে না। অতএব কার্ব্বলিক্ য়্যাসিডের সাহায্যে আমরা এই ভয়ঙ্কর খল শত্রুর হাত অনায়াসে এড়াইতে পারি; বাস কিম্বা শয়ন-গৃহের কোন স্থানে অথবা উঠানে

যদি গর্ত্ত থাকে আর সেই গর্ত্তে সর্প আছে এরূপ আশঙ্কা হয়, তবে গর্ত্তমধ্যে জলমিশ্রিত (এক সের জলে এক কাঁচ্চা) কার্ব্বলিক্-য়্যাসিড্ অধিক পরিমাণে ঢালিয়া দিবে। গর্ত্তমধ্যে সর্প থাকিলে উহা নিশ্চয়ই বিনষ্ট হয়। গর্ত্তমধ্যে উহা ঢালিয়া দিলে উৎপীড়িত হইয়া পাছে সর্প বাহির হইয়া পড়ে এবং গৃহবাসিদিগের অনিষ্ট করে, এই নিমিত্ত উহা অধিক পরিমাণে ঢালিয়া দিয়াই নির্ভাজ কার্ব্বলিক্ য়্যাসিডে ন্যাকড়া ডুবাইয়া সেই ন্যাকড়া দিয়া গর্ত্তের মুখ বেশ করিয়া বুজাইয়া দিবে। গর্ত্তের যদি আর দুই একটী মুখ থাকে, তবে তাহাও ঐ প্রকার বুজাইয়া দিবে। এই উপায় অবলম্বন করিলে গর্ত্তমধ্যস্থিত সর্প নিশ্চয়ই বিনষ্ট হয়। নির্ভাজ (জল-মিশ্রিত নয়) কার্ব্বলিক্ য়্যাসিডে ন্যাকড়া ডুবাইয়া সেই ন্যাকড়া দিয়া গর্ত্তের মুখ গুলি বন্ধ করিয়া দিলে জীবিত সর্পও বাহির হইতে পারে না। এস্থলে ইহা বলা আবশ্যক যে দেওয়ালের গায়ে যদি লম্বা ভাবে গর্ত্ত থাকে, তবে নির্ভাজ কার্ব্বলিক্ য়্যাসিডে ন্যাকড়া ডুবাইয়া সেই ন্যাকড়া স্তরে স্তরে একগাছি বেত বা সরু কঞ্চি দিয়া গর্ত্তের মধ্যে প্রবিষ্ট করিয়া দিবে আর গর্ত্তের মুখ গুলিও ঐ ন্যাকড়া দিয়া বুজাইয়া দিবে। স্থূলতঃ গৃহস্থমাত্রেরই কার্ব্বলিক য়্যাসিড্ ঘর করিয়া রাখা উচিত। জল-মিশ্রিত কার্ব্বলিক য়্যাসিড্ গৃহাদিতে ছড়াইয়া দিলে কেবল সর্পভয় নিবারণ হয় এমন নয়, গৃহের বায়ুও বিশুদ্ধ এবং দুর্গন্ধ নষ্ট হয়।

যাঁহারা ইংরাজি ঔষধ বিক্রয় করেন, তাঁহাদিগের নিকট কার্ব্বলিক য়্যাসিড্ ক্রয় করিতে পাওয়া যায়। কার্ব্বলিক য়্যাসিডের মূল্য অধিক নয়, এক টাকার কার্ব্বলিক য়্যাসিড ঘরে রাখিলেই যথেষ্ট। কিন্তু কার্ব্বলিক য়্যাসিড ঘরের যেখানে সেখানে রাখা হইবে না। আর উহা সাবধানে নাড়া চাড়া করা চাই। যেহেতু উহা গায়ে লাগিলে ফোস্কা হয়। এই নিমিত্ত উহাতে ন্যাকড়া ভিজাইতে হইলে একটা বাটি মালা বা খুরিতে উহা ঢালিবে, তৎপরে একটী কাটি দিয়া উহাতে ন্যাকড়া ভিজাইবে। কার্ব্বলিক য়্যাসিডের শিশি, বা বোতল কাক দিয়া বেশ করিয়া আঁটিয়া রাখা চাই।

২। ক্ষিপ্ত কুক্কুর শৃগালাদির দন্তাঘাত—আমাদের দেশে ক্ষিপ্ত কুক্কুর ও শৃগালের কামড়ে কম লোক মরে না। স্থলতনি বনাত আর গোঁদলপাড়ার ঔষধ ভিন্ন ক্ষিপ্ত কুক্কুর বা শৃগালদষ্ট ব্যক্তির আর গতি নাই। ইতঃপূর্ব্বেই উক্ত হইয়াছে যে সাপে কামড়াইলে জীবন নষ্ট হয় না, বাস্তবিক সেই সাপে কামড়াইয়াছে, কিন্তু সর্পদষ্ট ব্যক্তির বিশ্বাস গোখুরা সাপে কামড়াইয়াছে। এ অবস্থায় রোজা, ঝাড়াইয়া রোগী ভাল করিয়া প্রতিষ্ঠা লাভ করিবে আশ্চর্য্য কি? গোঁদলপাড়া পভৃতির ঔষধের প্রতিষ্ঠা সম্বন্ধেও সেইরূপ সিদ্ধান্ত স্থির করিবে। কুক্কুরে কি শিয়ালে কামড়াইলেই দষ্ট ব্যক্তি মনে করে ক্ষেপা কুক্কুরে বা শিয়ালে কামড়াইয়াছে। কিন্তু বাস্তবিক সেই কুক্কুর কি শৃগাল ক্ষিপ্ত নহে, স্থতরাং তাহার দন্তাঘাতে দষ্টব্যক্তির জীবন নষ্ট হইতে পারে না। এ অবস্থায় গোঁদলপাড়ার ঔষধের প্রতিষ্ঠা না হইবে কেন?

আমাদের দেশে সকলের এই বিশ্বাস যে, কুক্কুর আর শৃগাল এই দুই জন্তুরই কামড়ে বিষ হয়, আর কোন জন্তুর কামড়ে বিষ হয় না। কিন্তু বাস্তবিক তাহা নহে। অন্যান্য অনেক জন্তুর কামড়ে বিষ হয়। ইহা সকলেরই স্মরণ রাখা উচিত যে, কুক্কুর শৃগাল, বৃক (নেকড়ে বাঘ) এবং বিড়াল এই চারি জন্তুই সচরাচর ক্ষিপ্ত হয়। সকলেই জানেন ক্ষেপা কুকুরে কি শিয়ালে কামড়াইলে রক্ষা নাই। কিন্তু অন্য কোন জন্তুর প্রতি সেরূপ সন্দেহ করেন না। অতএব তাঁহাদিগের এটা জানিয়া রাখা উচিত যে, ক্ষেপা বিড়াল, নেকড়ে কি শিয়ালাদির কামড়েও জীবন নষ্ট হয়। গৃহস্থের বাড়ীতে দেখা যায় কুক্কুর বিড়ালের সমান আদর। কুকুরে কাঁমড়াইলে ভীত হন, ঔষধ সেবন করেন এবং অন্যান্য উপায় অবলম্বন করেন। কিন্তু বিড়ালে কামড়াইলে গ্রাহ্যই করেন না। এটা ভারি ভুল। ক্ষেপা কুকুরে কামড়াইলেও যে বিপদ্, ক্ষেপা বিড়ালে কামড়াইলেও সেই বিপদ্। তবে কুকুর অপেক্ষা বিড়াল ক্ষেপা কম দেখা যায়। আর নখ দিয়া আঁচড়ানই বিড়ালের স্বভাব। শৃগাল, কুকুর, বিড়ালাদির নখে বিষ নয়, দাঁতে (লালায়) বিষ। প্রভেদ এই। এই নিমিত্তই বিড়ালের প্রতি সাধারণের

সেরূপ সন্দেহ দেখা যায় না। শিয়াল অপেক্ষা আবার কুকুর কম ক্ষেপে। কুকুর অপেক্ষা কুকুরী (খেঁকি) কম ক্ষেপে। সঙ্করজাত অর্থাৎ দোআঁশলা কুকুর বেশী ক্ষেপে। সুজাত কিম্বা ছিন্নমুষ্ক (যে কুকুরের অণ্ডচ্ছেদ করা হইয়াছে)—অর্থাৎ খাসি কুকুর কদাচিৎ ক্ষেপে। এ ঘটনাগুলি সকলেরই স্মরণ করিয়া রাখা উচিত। যাঁহারা দোআঁশলা কুকুর পুষিতে ভাল বাসেন, তাঁহারা এটী বিশেষ করিয়া মনে রাখিবেন।

সাধারণের এরূপ সংস্কার আছে যে, কুকুরে আঁচড়াইলে বিষ হয়। কিন্তু বাস্তবিক তাহা নহে। কুকুরাদির নখে বিষ নাই। ক্ষিপ্ত শৃগাল কুকুর প্রভৃতির জন্তুর লালাতে বিষ। ইহা যেন সকলেরই বেশ স্মরণ থাকে। কেন না অনেকে কুকুর বিড়াল দিয়া গা এবং এমন কি ঘা পর্য্যন্ত চাটাইয়া থাকেন। ইহাতে কি বিপদ্ ঘটিতে পারে তাঁহারা জানেন না। কুকুরাদি ক্ষেপিলে এই লালা বিষধর্ম্মক হয়। এই বিষধর্ম্মক লালা রক্তের সহিত যোগ হইলে জীবন নষ্ট হয়। সহজ কুকুর, শিয়াল, কিম্বা বিড়ালে কামড়াইলে বিষ হয় কি না বলিতে পারি না। তবে ইহা নিশ্চয় বলা যাইতে পারে যে, অধিকাংশ স্থলে বিষ হয় না। কুকুরাদি রাগযুক্ত হইয়া কামড়াইলে সর্ব্বত্রই না হউক অনেক স্থলে বিষ হয়। আমি এরূপ ঘটনা প্রত্যক্ষ করিয়াছি। অতএব ইহা সকলেরই স্মরণ রাখা উচিত। কেন না সাধারণের বিশ্বাস এই যে, ক্ষেপা কুকুর বা শিয়ালে না কামড়াইলে বিষ হয় না। প্রাচীন হিন্দুদিগের ইহা বিশেষরূপে জানা ছিল। কুকুরের কাছে ছয়টী গুণ শিখিবে কিন্তু কুকুর স্পর্শ করিবে না—এরূপ ব্যবস্থাই তাহার প্রমাণ। কুকুরাদি ক্ষেপিলে যে সকল বাহ্য লক্ষণ প্রত্যক্ষ হয়, সে সকল লক্ষণ প্রকাশিত হইবার এমন কি অনেক দিন পূর্ব্বেও সেই সেই জন্তুর দন্তাঘাত সাংঘাতিক হইয়া থাকে। অতএব আমাকে ক্ষেপা কুকুরে বা শিয়ালে কামড়ায় নাই সুতরাং আমার যে বিষ হইবে না মনে করিয়া নিশ্চিন্ত থাকা উচিত নয়। শিয়াল কুকুর ক্ষেপিলে সকলেই জানিতে পারেন, এবং সেই জন্যে সাবধানও হইতে পারেন। কিন্তু যখন ক্ষেপিবার পূর্ব্বে শিয়াল বা কুকুরে কাম-

ড়াইলে বিষ হয়, তখন কুকুরাদি ক্ষেপিবার পূর্ব্বলক্ষণ কয়েকটী সকলেরই বিশেষ যত্নপূর্ব্বক স্মরণ রাখা উচিত।

ক্ষেপিবার কয়েক দিন পূর্ব্বে কুকুর বিষণ্ণ হয়, অস্থির হয়, এবং শুইয়া নিয়ত এপাশ ওপাশ করে। কুণ্ডলি পাকাইয়া আর সম্মুখের দুই হাতার মধ্যে মুখখানি লুকাইয়া শুইয়া থাকে। ইহার পর অস্থির হয়, একস্থানে বিস্তরক্ষণ থাকে না। একবার এখানে একবার ওখানে নিয়ত এই প্রকার করিতে থাকে। উহার মুখের ভঙ্গী ভয় কিম্বা সন্দেহযুক্ত হয়, আর যখন শুইয়া থাকে তখন চতুর্দ্দিকে ফ্যাল্ ফ্যাল্ করিয়া চায়। বিশেষ এক প্রকার প্রলাপও ইহার একটী পূর্ব্বলক্ষণ। শুইয়া আছে হঠাৎ স্বপ্নে যেন কিছু দেখিয়া লাফাইয়া উঠে, আর রাগিলে যেমন ডাকিয়া থাকে সেইরূপ ডাকে। উহার স্বাভাবিক স্বর পরিবর্ত্তিত হইয়া এক প্রকার বিকৃতি স্বর হয়। ইহা আর একটী পূর্ব্বলক্ষণ। এ লক্ষণটী হইতেই চায়।

কুক্কুর ক্ষেপিবার পূর্ব্বে আরও কতকগুলি লক্ষণ দেখা যায়। উহার ক্ষুধা থাকে না। ঠাণ্ডা জিনিষ, যেমন পাতরের বা লোহার দ্রব্য চাটিতে চায়, খড় কুটা খাইতে চায়। প্রস্রাব করিবার স্থান আর ঘরের কোণ শুকিবার ও চাটিবার জন্য ব্যস্ত হইয়া বেড়ায়।

এই সকল পূর্ব্বলক্ষণ দেখিলেই বিশেষ সতর্ক এবং সাবধান হওয়া উচিত। এরূপ লক্ষণযুক্ত কুকুরের নিকটেও যাওয়া উচিত নয়। এই সকল লক্ষণ প্রকাশিত হওয়ার পর কুকুর অধিক দিন জীবিত থাকে না। অতএব মনুষ্য এবং গবাদি পশুর রক্ষার নিমিত্ত উক্ত লক্ষণযুক্ত কুকুরকে বধ করাই উচিত। কেন না, শৃগাল কুকুর ক্ষেপিলে মানুষ গোরু ছাগল তাড়াইয়া কামড়ায়*। এতদ্ভিন্ন ক্ষেপা শৃগাল কুকুরের কামড় যে সাংঘাতিক তাহা কাহারই অবিদিত নাই।

ক্ষেপা শিয়াল বা কুকুরে কামড়াইলে মানুষে যেমন জল, দেখিয়া ডরায়, ক্ষেপা শিয়াল বা কুকুরে জল দেখিয়া তেমন ডরায়

---

* সর্ব্বদা এরূপ ঘটে না। কখন কখন কুকুর নিতান্ত শান্তপ্রকৃতি হয়। এবং প্রভুর প্রতি পূর্ব্বাপেক্ষাও অনুরক্ত হয়। নিয়ত তাঁহার হস্তাদি এবং মুখমণ্ডল লেহন করিবার চেষ্টা করে।

না, বরং তদ্বিপরীত বিজাতীয় পিপাসা শান্তি করিবার নিমিত্ত যতক্ষণ পারে, জলপান করে। উহার মুখ শুষ্ক, এবং লালা অত্যন্ত চট্‌চটে আটাল দেখা যায়। প্রথমে লালা কিছু বৃদ্ধি হয়, কিন্তু শীঘ্রই উহা অত্যন্ত চট্‌চটে এবং কম হইয়া যায়। এই চট্‌চটে লালা মুখের দুই কোণে লাগিয়া থাকে। সম্মুখে দুই হাত দিয়া ইহা (মুখের কোণে সংলগ্ন চট্‌চটে লালা) ছাড়াইবার জন্য নিয়ত চেষ্টা করে।

ইহার পূর্ব্বেই বলা হইয়াছে যে, ক্ষেপা শিয়াল বা কুকুরের লালাতেই বিষ। এই নিমিত্ত কাপড়ের উপর কামড়াইলে দষ্ট ব্যক্তির বিষাক্ত হইবার কম সম্ভাবনা। অনাচ্ছাদিত অঙ্গে দন্তাঘাত করিলেই সম্পূর্ণ অপকার হয়। অনেকের এরূপ বিশ্বাস যে, দাঁত ফুটিয়া না গেলে আর রক্ত বাহির না হইলে বিষ হয় না। কিন্তু বাস্তবিক তাহা নহে। দাঁতের শুদ্ধ দাগ পড়িলেও বিষ হয়। ক্ষেপা কুকুর বা শিয়াল মাতাকে কামড়াইলে স্তন্যপায়ী শিশুও বিষাক্ত হয়। অতএব ইহা স্পষ্টই দেখা যাইতেছে যে, উক্ত বিষ দুগ্ধ দ্বারা শিশুর শরীরস্থ হয়। এক গৃহস্থের দুই ভেড়ী ছিল, দুইটীকেই একটা ক্ষেপা কুকুরে কামড়ায়। তাহাতে দুইটী ভেড়াই মরে। একটী ভেড়ার দুইটী ছাঁ ছিল, অপরটীর একটী ছাঁ ছিল। এক সপ্তাহ পরে তিনটী শাবকই ভেড়ী দুইটীর মত রোগগ্রস্ত হইয়া মরিয়া যায়। এস্থলে ইহা বলা আবশ্যক যে, শাবক তিনটী কুকুরদষ্ট হয় নাই, এবং তাহাদের মাতাও তাহাদিগকে দন্তাঘাত করে নাই। এ ঘটনাটী সকলেরই বিশেষরূপ স্মরণ রাখা উচিত। যেহেতু ক্ষিপ্ত শৃগাল বা কুকুর দষ্ট মাতার স্তন্যপান করিলে শিশুর জীবন নিশ্চয়ই বিনষ্ট হয়। অতএব এরূপ স্থলে শিশুকে কখনও স্তন্যপান করিতে দিবে না।

সর্প বিষ যেমন মুহূর্ত্তের মধ্যে জীবন নষ্ট হয়, ক্ষিপ্ত কুকুরাদির বিষে সেরূপ হয় না। *ক্ষেপা শিয়াল কি কুকুরে কামড়াইলে সচরাচর পাঁচ সপ্তাহ হইতে তিন মাসের মধ্যে, কখন কখন আরও বিলম্বে, এমন কি এক বা দুই বৎসর পরেও খেপিবার পূর্ব্বলক্ষণ সকল প্রকাশ পায়। আমি কুকুরদষ্ট কয়েক ব্যক্তির বিষয় বিশেষ

রূপে অবগত আছি। তাহাদিগের মধ্যে যাহারা বিষাক্ত হইয়া প্রাণত্যাগ করে, তাহারা সকলেই গড়ে দেড় মাসের মধ্যে অর্থাৎ কেহ ২১ দিনে, কেহ ২৮ দিনে, কেহ ৩৫ দিনে, কেহ ৪০ দিনে, কেহ ৪৫ দিনে মরে। ২১ দিনের পূর্ব্বে কেহই মরে না।

ক্ষেপা শিয়াল বা কুকুরে কামড়াইলে তাহার সঙ্গে সঙ্গে কোনও অসুখ বা দুর্লক্ষণ হয় না বলিয়া, গোঁদলপাড়া প্রভৃতির ঔষধ খাইয়া দষ্টব্যক্তি মনে করে আমার আর কোনও ভয় নাই, এবং এই ভাবিয়া নিশ্চিন্ত থাকে। আমাদের এ দেশে প্রায় সর্ব্বদাই এরূপ ঘটে। কিছু দিন পরে দষ্টব্যক্তি হঠাৎ এক দিন জল দেখিয়া ভয় পায়। এরূপ ঘটিলে আর উপায় কি? অনতিবিলম্বে জীবন নষ্ট হয়। অতএব জল দেখিয়া ভয় পাইবার আগে কোন পূর্ব্বলক্ষণ ঘটে কি না, জানিতে পারিলে অনেক সময় দষ্ট ব্যক্তির জীবন রক্ষা করা যাইতে পারে। এরূপ পূর্ব্বলক্ষণ আছে, এবং এই পূর্ব্বলক্ষণ জানিতে পারিয়া আমি একবার একটী ব্রাহ্মণের জীবন রক্ষা করিতে পারিয়াছিলাম। অতএব এই পূর্ব্বলক্ষণ সকলেরই জানিয়া রাখা উচিত। পূর্ব্বলক্ষণ যথাঃ—যে যে স্থানে দন্তাঘাত করে, সেই সেই স্থানে অবশ্যই ঘা হয়। এই ঘা শুকাইয়া গেলে ঘায়ের চিহ্ন মাত্র থাকে। এই ক্ষত চিহ্নকে জামুড়া বলে। যদি বিষ না হইয়া থাকে, তবে এই ক্ষতচিহ্নতে কোনও অসুখ থাকে না, এবং হয়ও না। কিন্তু যদি শরীরে বিষ থাকে, তবে কিছু দিন পরে ঐ ক্ষতচিহ্ন টিপিলে বেদনা বোধ হয়, উহা পুনঃপুন চুল্কাইতে ইচ্ছা করে, এবং উহার মধ্যে থাকিয়া থাকিয়া চিড়িক পাড়িয়া উঠে। কখন কখন ক্ষতচিহ্ন তপ্ত হয়, লাল হয়, আর ফোলে। কখন কখন ক্ষত পাকে। এতদ্ভিন্ন দষ্ট-ব্যক্তি অসচ্ছন্দ হয়, খিট্‌খিটে হয়, বিষণ্ণ হয়, একবার শীত এক বার গ্রীষ্ম বোধ করে, ক্ষুধা মান্দ্য হয়। জল দেখিয়া ভয় পাইবার দুই হইতে পাঁচ দিন পূর্ব্বে এই সকল লক্ষণ প্রকাশ পায়। এই সকল পূর্ব্বলক্ষণ জানিতে পারিয়া যদি সাবধান না হওয়া যায়, তবে নিশ্চয়ই মৃত্যু হয়। আর এই সকল পূর্ব্বলক্ষণ জানিতে পারিয়া যদি ক্ষতচিহ্ন গুলি তীক্ষ্ণ ছুরি দিয়া সমূলে উঠাইয়া ফেলে, তাহা হইলে জীবন রক্ষা হইতে পারে।

ক্ষতচিহ্ণগুলি এইরূপে উচ্ছেদ করিয়া ক্ষতস্থানে জলপটি দিবে এবং উপর্য্যুপরি আট দিবস রোগীকে প্রত্যহ ৩বার করিয়া এক রত্তি (দুই গ্রেন্) মাত্রায় অহিফেণ সেবন করাইবে।

চিকিৎসা—ক্ষেপা শিয়াল বা কুকুরে কামড়াইলে তৎক্ষণাৎ কি কর্ত্তব্য? যে যে স্থানে দাঁত ফুটিয়াছে বা দাঁতের দাগ পড়িয়াছে, সেই সেই স্থানের চর্ম্ম, মাংস যত শীঘ্র পার তীক্ষ্ণ ছুরি দিয়া এমন করিয়া কুরিয়া তুলিয়া ফেলিবে যে, কোন খানে যেন দাঁতের দাগও না থাকে। অর্থাৎ পরিসর করিয়া কাটিলেই হইবে। ইহার পর ঘা-মুখ দিয়া যাহাতে অধিক রক্ত নির্গত হয়, তাহা করিবে। ঘা-মুখ একটু গভীর আর লম্বা করিয়া চিরিয়া দিয়া খুব তপ্ত জলের ধারাণি নিয়ত দিলে বিলক্ষণ রক্তস্রাব হয়। তৎপরে কাষ্টকি কিম্বা নির্জ্জাজ নাইট্রিক য়্যাসিড্ দিয়া ক্ষতস্থান উত্তম রূপে দগ্ধ করাই ভাল। অতএব সকলেরই কাষ্টকি ঘর করিয়া রাখা উচিত। কাষ্টকির বাতী নীল কাগজে জড়ান শিশির মধ্যে রাখিতে হয়। নচেৎ নষ্ট হইয়া যায়। ঘা শীঘ্র শুকাইতে দেওয়া হইবে না। এমন কোন মলম দিবে যাহাতে ঘা শুকাইতে না পায়। যতদূর সম্ভব দষ্ট-ব্যক্তির স্বাস্থ্য এবং মন ভাল রাখিতে চেষ্টা করিবে। আমাদের দেশে শিয়াল কুকুরে কামড়াইলে দষ্টব্যক্তিকে অধিক ঘি খাওয়াইতে বলে, এবং অনুষ্ঠানও সেইরূপ হইয়া থাকে। এ যুক্তিটী মন্দ নয়। যেহেতু ইহাতে বিশেষ উপকার দর্শে। কুকুরে কামড়ানর পর ঘি খাইয়া দষ্ট ব্যক্তি অনেক স্থলে বিলক্ষণ মোটা সোটা হয়।

কুকুরে কি শিয়ালে কামড়াইলে পর যদি কোন স্থলে উল্লিখিত উপায়গুলি তখনই অবলম্বন করা না হইয়া থাকে, আর ঘা শুকাইলে পর ক্ষতচিহ্ণ অর্থাৎ জামুড়াতে উক্ত রূপ অসুখাদি অনুভূত হয়, তবে জামুড়া পূর্ব্বোক্ত রূপে কাটিয়া ফেলিবে।

জল দেখিয়া ভয় পাইলে দষ্ট ব্যক্তিকে আর বাঁচাইতে পারা যায় না। এমন ঔষধ আমরা অদ্যাপি পাই নাই। তবে গোটা দুই তিন ধুতুরাপাতা এক সের জলে সিদ্ধ করিয়া এক পোওয়া থাকিতে নামাইয়া সেই কাথ এক কাঁচ্চা মাত্রায় পুনঃপুন সেবন

করাইলে উপকার দর্শিতেও পারে। যাবৎ রোগী অচৈতন্য না হয় তাবৎ ইহা পুনঃপুন দিবে। সে ঘুমাইয়া পড়িবে। নিদ্রা-ভঙ্গের পর চাই কি আরোগ্যও হইতে পারে।

৩। পাঁচড়া—ইহা একটী কষ্টদায়ক ব্যাধি। বালকেরা ইহাকে অত্যন্ত ভয় করিয়া থাকে। ইহার সময় কিছু বিশেষ রূপে নির্দ্দিষ্ট নাই। শীতকালেই ইহার প্রাদুর্ভাব হইয়া থাকে। তাহার কারণ এই যে, ময়লাতেই পাচড়ার জন্ম। শীতের ভয়ে বালকেরা প্রায় স্নানাদি করে না। সুতরাং শরীর বিলক্ষণ অপরিস্কৃত হয়। শরীর অপরিস্কৃত হইলে পাচড়া আসিয়া আক্রমণ করে। পাচড়া ছোঁয়াচে রোগ। বাটীর মধ্যে এক জনের হইলে, প্রায় যাবতীয় পরিবারকেই উহা ভোগ করিতে হয়। কিম্বা বিদ্যালয়ের একজন ছাত্র পাচড়ায় আক্রান্ত হইলে, তাহার এক পাঠীরাও যে উহাতে পীড়িত হইবে, তাহাতে আর সন্দেহ নাই। শরীরের সন্ধিস্থান ব্যতীত অন্যত্র পাচড়া দৃষ্ট হয় না। ইহা মুখমণ্ডলকে প্রায়ই আক্রমণ করে না, পাচড়ার এই একটী বিশেষ চিহ্ন।

অপরিস্কৃততাই যেখানে এই কষ্টদায়ক ব্যাধির এক মাত্র কারণ, সেখানে সাবধান হইয়া সর্ব্বশরীর অনুক্ষণ পরিস্কৃত রাখিলে ইহাতে আক্রান্ত না হইবার বিলক্ষণ সম্ভাবনা। শরীর পরিস্কৃত রাখা আবার যেমন সহজ, এমন আর কিছুই নয়। অলস স্বভাবই ইহার এক মাত্র প্রতিবন্ধক জানিবে।

পাচড়া হইলে বেদনার ভয়ে পরিস্কার উষ্ণ জল এবং সাবান দিয়া উহা ধৌত করিতে কখনও পরাঙ্মুখ হইবে না। প্রতিজ্ঞা করিয়া প্রতিদিন নিয়ম মত উত্তমরূপে পরিস্কার না করিলে, উহা হইতে অব্যাহতি পাওয়া কঠিন। পরিস্কার না করিয়া, পাচড়ার উপর ঔষধ লেপন করা বৃথা। তাহাতে কোন উপকারের সম্ভাবনা নাই। অতএব পরিস্কৃত রাখাই উহার প্রধান চিকিৎসা। তৎপরে গন্ধকসংযুক্ত কোন মলম কিয়দ্দিন পর্য্যন্ত উহার উপর এবং চতুঃপার্শ্বে উত্তমরূপে মালিশ করিলে এবং উক্ত মলম দিয়া পাচড়ার ক্ষত নিয়ত ঢাকিয়া রাখিলে সম্পূর্ণরূপে উহার প্রতিকার হইতে পারে।

৪। নাক দিয়া রক্ত পড়া—শৈশব এবং বাল্যাবস্থায় এরূপ রক্তপড়া অত্যন্ত সাধারণ; ইহাতে কোনও অপকার করে না। সহজ শরীরে নাক দিয়া রক্তপড়া ভয়ের বিষয় নয়। কিন্তু কোন রোগভোগ কালেই ইহা ঘটিলে উপেক্ষা না করিয়া চিকিৎসককে জানাইবে।

চিকিৎসা—নাক দিয়া যে রক্ত পড়ে তাহার পরিমাণ একস্থলে একরূপ নয়। কোন কোন স্থলে এত রক্ত পড়ে যে, তাহাতে পরণের কাপড় পর্য্যন্ত ভিজিয়া যায়। নাক দিয়া রক্ত পড়িবার সময় উচু হইয়া বসিবে, গায়ে পিরাণ কি জামা থাকে ত গলার বন্ধক বা বোতাম, এবং দোলাই থাকে ত গলার ফাঁস খুলিয়া দিবে। মাথার দুই পাশে দুই হাত যত দূর উঠে উচু করিয়া তুলিবে। হিমজলে ন্যাকড়া ভিজাইয়া গলায় আর পিঠে, কিম্বা নাক আর কপালের উপর বসাইয়া দিবে। আঙ্গুল দিয়া বাহিরের নাসারন্ধ্র চাপিয়া ধরিবে। ফট্‌কিরি চূর্ণের নাস করিবে। এই কয়েকটী মুষ্টিযোগের মধ্যে যেটীতে উপকার দর্শিবে, সেইটীই অবলম্বন করিবে। বাবলার আটার সূক্ষ্মচূর্ণ নল দিয়া (ফু দিয়া) নাসারন্ধ্রের মধ্যে প্রবেশ করাইয়া দিলেও রক্ত বন্ধ হয়—এটী বেশ মুষ্টিযোগ।

৫। সহজ হিক্কা।—সুস্থাবস্থায় অর্থাৎ সহজ শরীরে যে হিক্কা হয়, তাহাকে সহজ হিক্কা বলে। এরূপ হিক্কা কম কষ্টদায়ক নয়। শিশু, বালক এবং বৃদ্ধদিগেরই এরূপ হিক্কা সচরাচর ঘটে। পরিপাক যন্ত্রের উদ্দীপনার ইহা একটী লক্ষণ।

চিকিৎসা—(ক) সহসা অন্যমনস্ক করিয়া আমরা বালকদিগের এরূপ হিক্কা সচরাচর বন্ধ করিয়া থাকি। (খ) উপর্য্যুপরি কয়েকবার দীর্ঘ নিশ্বাস লইয়া যতক্ষণ পার নিশ্বাস বন্ধ কর—ইহাতে সহজ হিক্কা তৎক্ষণাৎ বন্ধ হয়। এটী অতি চমৎকার মুষ্টিযোগ। (গ) বুকের কড়া থেকে নাভির চারি আঙ্গুল উপর পর্য্যন্ত সমুদায় উদর বেষ্টন করিয়া একখান কাপড় দিয়া কষিয়া বাঁধিবে। (ঘ) যাহাতে উপর্য্যুপরি অনেকবার হাঁচি হয়, তাহা করিবে, যথা—নস্য নাকে দেওয়া, হাঁচটি (এক প্রকার উদ্ভিদ্ বিশেষ) মর্দ্দন করিয়া নাকে দেওয়া। শীতল জল পান করিলেও হিক্কা নিবারণ হয়। ইত্যাদি।

৬। বিষকীটপতঙ্গদংশনজ্বালা—যে সকল বিষকীট পতঙ্গ হুল, আল বা দাড় ফুটাইয়া আঘাত করে, (যথা বোল্‌তা ভীমরুল, মধুমক্ষিকা, ডাঁশ, বিছা, সাপ-পিপিড়া ইত্যাদি) তার্পিণ তৈল তাহাদিগের দংশনজ্বালা নিবারণের মহৌষধ। কার্পাসের তুলা তার্পিণ তৈলে ভিজাইয়া আঘাত-স্থানে দিলে প্রায়ই তৎক্ষণাৎ জ্বালা ক্ষান্ত হয়। হুল, আল, বা দাড় আঘাত স্থানে বিদ্ধ থাকিলে তার্পিণ তৈল লাগাইলে জ্বালা একবারে ক্ষান্ত না হইতে পারে। কিম্বা জ্বালা ক্ষান্ত হইলেও উক্ত স্থান পরে পাকিতে পারে। অতএব প্রত্যেক স্থলে হুল, আল, বা দাড় ফুটিয়া আছে কি না, বিশেষরূপে পরীক্ষা করিয়া দেখিবে। যদি থাকে, সরু চিমটা দিয়া উহা উঠাইয়া ফেলিবে। বোল্‌তায় হুল ফুটাইয়া দিলে আঘাত-স্থানে একটু দোবরা চিনি লাগাইলে তখনই জ্বালা ক্ষান্ত হয়। চিনির কারখানায় যাহারা কর্ম্ম করে, তাহারা সর্ব্বদাই এইরূপ অনুষ্ঠান করিয়া থাকে।

৭। পোড়া—(ক) দগ্ধ স্থানে মাতগুড় (ঝোলা গুড়) লেপন করিলে তৎক্ষণাৎ জ্বালা ক্ষান্ত হয়। এবং দগ্ধ হইবার অব্যবহিত পরে লাগাইতে পারিলে ফোস্কাও হয় না। মাতগুড দিয়া সব দগ্ধ স্থান বেশ করিয়া ঢাকিয়া তাহার উপর তিন চারি পুরু পরিষ্কার সরু ন্যাক্‌ড়া জড়াইয়া দিবে। প্রথমতঃ তিন চারি ঘণ্টান্তর পটি বদলাইয়া দিবে। তৎপরে প্রত্যহ একবার কিম্বা দুইবার মাত্র উহা বদলাইবে। মাৎগুড় পোড়ার অতি আশ্চর্য্য ঔষধ। অতএব উহা সকলেরই ঘর করিয়া রাখা উচিত। (খ) ময়দার আটা জলে ভিজাইলে যে গঁদ প্রস্তুত হয়; সেই গঁদ (যাহা দিয়া চিটি আঁটা যায়) পোড়ার মহৌষধ। দগ্ধ স্থানে গঁদ পুরু করিয়া লাগাইলে তৎক্ষণাৎ জ্বালা ক্ষান্ত হয়। এবং দগ্ধ হওয়ার অব্যবহিত পরে লাগাইতে পারিলে ফোস্কাও পড়ে না। অতএব গঁদ সকলেরই ঘর করিয়া রাখা উচিত। (গ) মসিনার তেল এবং চূণের জল সমভাগে মিশ্রিত করিয়া উহাতে তুলা ডুবাইয়া দগ্ধ স্থানে লাগাইলে তৎক্ষণাৎ জ্বালা ক্ষান্ত হয়। সময়ে দিতে পারিলে ফোস্কাও পড়ে না।

কাপড়ে আগুন লাগিলে বিলম্ব না করিয়া পাটি, মাতুর, শতরঞ্চ, লেপ, কাঁথা প্রভৃতি উপস্থিত মতে যাহা পাইবে তাহা দিয়া চাপা দিয়া আগুন নিবাইবে। এই সাবধানতার অভাবে অনেকেই অগ্নিদগ্ধ হইয়া বিকৃতাঙ্গ, মৃতপ্রায় বা মৃত্যুকবলিত হন।

৮। জলে ডোবা—এরূপ অপঘাতে মৃত্যু কম সাধারণ নয়। অতএব জলমগ্ন মৃতকল্প ব্যক্তিকে পুনরায় সজীব করার উপায় গুলি জানিয়া রাখা নিতান্ত আবশ্যক। উপায়গুলি এই:—

(১) গলার চুঙ্গির মধ্যে অবাধে বায়ু প্রবেশ করিতে পারে এমন উপায় বিধান কর। অর্থাৎ মুখগহ্বর (মুখের ভিতর) এবং নাসারন্ধ্রদ্বয় (নাকের ভিতর) পরিষ্কার করিয়া দেও; মুখ খুলিয়া দেও, সম্মুখে জিব টানিয়া আন, এবং উহা সম্মুখেই থাকে এমন ব্যবস্থা কর; রবারের ফিতে কিম্বা ন্যাকড়ার ফালি জিবের উপর দিয়া দাড়ির নীচে উহার দুই প্রান্ত (মুড়) একত্র বাঁধিলে জিব ঠিক ঐ স্থানে থাকিবে। বুকে কিম্বা গলায় কোন বস্ত্রাদি না থাকে। কণ্ঠনালী গলনালী কিম্বা অন্ননালীর মধ্যে কোনও বাহ্য পদার্থ নাই —এটী সাবধানে অবধারণ করিতে হইবে।

(২) সমতল ভূমির উপর রোগীকে এরূপ ভাবে চিত করিয়া শোওয়াও যে, তাহার মাথা হইতে পায়ের দিক যেন অল্প গড়ানে আর নীচু হয়; দুই পাকরোর তলে বালিশ কিম্বা বস্ত্রাদি দিয়া তাহার মাথা আর কাঁধ তুলিয়া দেও। স্বাভাবিক নিশ্বাস প্রশ্বাস যদি বন্ধ হইয়া থাকে, তবে:—

(৩) কনুয়ের ঠিক উপরিভাগে রোগীর দুই বাহু, দুই হাত দিয়া ধর। তাহার পর উহা সহজে ও স্থিরভাবে উপরদিকে টানিয়া মাথার উপর একত্র মিলাইয়া দেও। (এরূপ অনুষ্ঠান ফুস্ফুসদ্বয়ের মধ্যে বায়ু প্রবেশ করাইবার নিমিত্তে জানিবে)। দুই সেকেণ্ড কাল বাহুদ্বয় ঐ অবস্থায় রাখ। তৎপরে বাহুদ্বয় নামাইয়া লইয়া আইস এবং দুই সেকেণ্ডের নিমিত্তে বুকের দুই পাশে দুই বাহুকে চাপ (এরূপ অনুষ্ঠান ফুস্ফুসদ্বয় হইতে বায়ু বাহির করিয়া দিবার নিমিত্তে জানিবে) বুকের হাড়ের উপর এই সঙ্গে চাপান দিবে।

যাবৎ স্বাভাবিক নিশ্বাস প্রশ্বাস চেষ্টা লক্ষিত না হইবে, তাবৎ

পর্য্যায়ক্রমে, স্থিরভাবে, এবং অধ্যবসায়সহকারে প্রতি মিনিটে পুনর্ব্বার এইরূপ অনুষ্ঠান করিবে; স্বাভাবিক নিশ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়া প্রত্যক্ষ করিবামাত্র এবম্প্রকার অনুষ্ঠান হইতে বিরত হইবে। এবং শোণিত সঞ্চালন ক্রিয়া ও শরীরের উষ্ণতা স্বাভাবিক করিবার চেষ্টা করিবে।

(৪) নিশ্বাসক্রিয়া উত্তেজিত করিবার নিমিত্তে—উপরি উক্ত অনুষ্ঠান কালে নস্য নাকে দেও কিম্বা অ্যামোনিয়ার শিশি খুলিয়া নাকের গোড়ায় ধর, অথবা একটী পালক দিয়া কণ্ঠার মধ্যে (গলার মধ্যে) শুড়শুড়ি দেও। বুকে আর মুখে পর্য্যায়ক্রমে শীতল আর অত্যুষ্ণ (যাহা গায়ে সয়) জলের আছড়া দেও।

(৫) শোণিত সঞ্চালনক্রিয়া এবং শরীরের উষ্ণতা স্বাভাবিক করিবার নিমিত্তে—শুষ্ক কম্বল দিয়া রোগীর সর্ব্বশরীর জড়াইয়া দেও এবং তাহার সর্ব্বাঙ্গ নীচে হইতে উপর দিকে বলপূর্ব্বক ঘর্ষণ কর। কম্বলের নীচে কিম্বা শুষ্ক গাত্রবস্ত্রের উপর ঘর্ষণ করিবে।

উদরের ঊর্দ্ধভাগে, দুই বগলে, উরুদ্বয়ের মধ্যে, এবং দুই পায়ের তলে অত্যুষ্ণ ফ্ল্যানেল্, অত্যুষ্ণ জলপূর্ণ বোতল, অত্যুষ্ণ ইষ্টক ইত্যাদির সেক দিলে শরীরের উষ্ণতার বৃদ্ধি হয়। সাধারণতঃ দর্শকদিগের নিকট হইতে উষ্ণ বস্ত্রাদি পাওয়া যাইতে পারে।

রোগী পুনর্ব্বার সজীব হওয়ার পর তাহার গিলিবার ক্ষমতা হইলে চা চামচের এক চামচ অথবা এক ঝিনুক অল্লোষ্ণ জল, অল্লোষ্ণ ব্রাণ্ডি এবং জল, কিম্বা কাফি অর্থাৎ কাওয়া দিবে। তাহাকে শয্যায় শয়ান রাখিবে; নিদ্রাবির্ভাব হইলে নিদ্রা যাইতে দিবে।

৯। **মূর্চ্ছা, মোহ, ভ্রমি**—বহুবিধ কারণে মূর্চ্ছা হইতে পারে। অত্যন্ত দুর্ব্বল রোগীকে সহসা শয্যা হইতে উঠাইলে সে মোহ যাইতে পারে। অপরের শরীরে আঘাত দেখিয়া অনেকে ভ্রমি গিয়া থাকে—অনেক বালক বাণ ফোঁড়া পিঠ ফোঁড়া প্রভৃতি আসুরিক কার্য্য প্রত্যক্ষ করিয়া মূর্চ্ছা যায়। অনেক ব্যক্তি ফোড়া অস্ত্র করাইবার সময় শস্ত্র দর্শনে অথবা শস্ত্রকার্য্যের অব্যবহিত পরে মোহ যায়। রক্তদর্শন করিলেও অনেকে ভ্রমি গিয়া থাকে।

চিকিৎসা—রোগীকে তখনই শোওয়াইবে। এবং শরীর অপেক্ষা তাহার মস্তক নীচে থাকে এরূপ উপায়বিধান করিবে। অর্থাৎ তাহার মস্তকের নীচে বালিশ প্রভৃতি কিছুই দিবে না। সে যে স্থানে শয়ান থাকিবে, সে স্থানে সুশীতল বায়ু গমনাগমনের পথ সম্পূর্ণ বিমুক্ত রাখিবে। এতদ্ভিন্ন পাখার বাতাস দিবে। মাথায় এবং বুকে শীতল জলের আছড়া দিবে। হৃৎপিণ্ড প্রদেশ (যেখানে বুক ছুড় ছুড় করে) ঘর্ষণ করিবে। এক কাঁচ্চা পরিমিত সুশীতল জলে ২০ বিন্দু য়্যারোম্যাটিক্ স্পিরিট্ অব্ য়্যামোনিয়া, কিম্বা চা-চামচের এক চামচ করিয়া ব্রাণ্ডি পুনঃপুন খাওয়াইবে শরীর অপেক্ষা মস্তক নীচে রাখাই মূর্চ্ছায় অতীব প্রয়োজনীয় মুষ্টিযোগ। এ মুষ্টিযোগটী সর্ব্বদাই স্মরণ রাখা আবশ্যক। কেহ মোহ গেলে সচরাচর তাহাকে ক্রোড়ে করিয়া বসান হয়, কিম্বা উচ বালিশ মাথায় দিয়া শোওয়ান হয়। কিন্তু এরূপ অনুষ্ঠান বিশেষ নিষিদ্ধ, ইহা যেন সকলেরই বেশ স্মরণ থাকে।

১০। আঘাত জন্য রক্তস্রাব—বালকেরা স্বভাবতঃ চঞ্চল, এই নিমিত্ত তাহাদিগের শরীরে নানা প্রকার আঘাত লাগিয়া এরূপ রক্তস্রাব প্রায়ই হইয়া থাকে। বাল্যাবস্থায় ছুরিতে হাত কাটেন নাই, এমন লোক বোধ হয় অতি বিরল। অতএব আশু রক্ত বন্ধ করার কয়েকটী মুষ্টিযোগ জানিয়া রাখা বিশেষ আবশ্যক।

(ক) বাবলার আটার সূক্ষ্মচূর্ণ আঘাত স্থানে লাগাইলে প্রায়ই রক্ত বন্ধ হয়। (খ) ফট্‌কিরির সূক্ষ্মচূর্ণ আঘাত স্থানে লাগাইলে প্রায় রক্ত বন্ধ হয়। (গ) আঘাত স্থানে তামাকের পাতা লাগাইলে অবিলম্বে রক্ত বন্ধ হয়—এটী অতি চমৎকার মুষ্টিযোগ। (ঘ) ডিমের খোলার অন্তর্ভাগে শুভ্রবর্ণ অর্দ্ধস্বচ্ছ যে সূক্ষ্ম পর্দ্দা থাকে, সে পর্দ্দা আঘাত স্থানে লাগাইলে রক্ত বন্ধ হয়—এটীও অতি উত্তম মুষ্টিযোগ। (ঙ) বাগভেরাণ্ডার আটাও অতি চমৎকার রক্তরোধক। ইহা দিবামাত্র রক্ত বন্ধ হয়। (চ) তার্পিণও কম রক্তরোধক নয়।

জোঁক ধরিলে যে রক্তস্রাব হয়, এবং দাঁত উপড়াইলে যে রক্ত-

স্রাব হয়—সে দুই প্রকার রক্তস্রাবেরও পক্ষে উক্ত কয়েক প্রকার মুষ্টিযোগ বিশেষ উপকারী জানিবে।

নবম অধ্যায়ের প্রশ্ন।

সর্পাঘাত।

১। এ দেশে সর্পাঘাতে কত মৃত্যু ঘটে ?
২। আমাদের এই সর্পপ্রধান দেশে মৃত্তিকায় শয়ন কিরূপ ব্যবস্থা, বিশেষ করিয়া বল ?
৩। পল্লীগ্রামে গৃহাদি কিরূপে সর্পের আশ্রয়স্থান হয় ?
৪। আমাদের দেশে বিষধর সর্প কয় প্রকার ? কি কি, বিশেষ করিয়া বল।
৫। সর্পদষ্ট ব্যক্তিকে ঔষধ খাওয়াইয়া বাঁচান যায় ?
৬। সর্পাঘাতের চিকিৎসায় মন্ত্রতন্ত্রের উপর লোকের এত বিশ্বাস কেন ?
৭। সাপুড়ে এবং রোজার মন্ত্রতন্ত্রের উপর সর্পদষ্ট ব্যক্তির বিশ্বাস থাকার ফল কি ?
৮। তাহারা যে মন্ত্র পড়িয়া সর্পদষ্ট ব্যক্তিকে ভাল করিয়া অনেক স্থলে প্রতিষ্ঠা লাভ করে, তাহার কারণ কি ?
৯। সর্পাঘাতের চিকিৎসা কিরূপে করিতে হয় বল।
১০। পল্লিগ্রামে কোন স্থানে যাইতে হইলে একটু দড়ি আর চাকু ছুরি সঙ্গে লইয়া যাওয়া ভাল কেন ?
১১। সর্পাঘাত পরিহারের কয়েকটী উপায়ের উল্লেখ কর।

২। ক্ষিপ্ত কুক্কুর শৃগালাদির দন্তাঘাত।

১। ক্ষিপ্ত শৃগাল কুক্কুরাদি জন্তুর কামড়ে মৃত্যু হয় ?
২। এ প্রকার জন্তু দন্তাঘাত করিলে সচরাচর কি করা হইয়া থাকে ?
৩। লাল বনাত আর গোঁদলপাড়ার ঔষধ খাইলে কি দষ্টব্যক্তি আরোগ্য লাভ করিতে পারে ?
৪। কেবল ক্ষেপা কুকুর আর শিয়ালেরই কামড়ে বিষ হয় ?
৫। অন্য আর কোন্ জন্তুর কামড়ে বিষ হয় ?
৬। কোন্ কোন্ জন্তু বেশী ক্ষেপে ?
৭। কুকুরে আঁচড়াইলে বিষ হয় ?
৮। ক্ষেপা জন্তুর কিসে বিষ ?
৯। কুক্কুরাদি জন্তু দিয়া গা চাটান কি ভাল ?
১০। কুকুর রাগিয়া কামড়াইলে বিষ হয় ?
১১। কুকুর ক্ষেপিবার পূর্ব্বলক্ষণ কি ?
১২। এই সকল পূর্ব্বলক্ষণ জানিতে পারিলে কি কর্ত্তব্য ?
১৩। ক্ষেপা কুকুরে বা শিয়ালে কি জল দেখিয়া ডরায় ?
১৪। কাপড়ের উপর ক্ষেপা কুকুরে কি শিয়ালে কামড়াইলে কি বিষ হয় ?
১৫। দাঁত ফুটিয়া না গেলে কি বিষ হয় না ?
১৬। মাতাকে ক্ষেপা কুকুরে বা শিয়ালে কামড়াইলে, তাহার শিশুকে স্তন্যপান করিতে দেওয়ায় কি কোনও বিপদ্ আছে ?

১৭। ক্ষেপা কুকুর বা শিয়ালে কামড়াইলে কত দিনে বিষ হয়?
১৮। কুকুরাদি জন্তুতে কামড়াইলে সন্দেহ স্থলে কি কর্ত্তব্য?
১৯। জল দেখিয়া ক্ষেপিবার পূর্ব্বলক্ষণ জানিতে পারিলে কি কর্ত্তব্য?
২০। কুকুরে বা শিয়ালে কামড়াইলে তখনই কি করিবে?
২১। জল দেখিয়া ভয় পাইলে কি করা যাইতে পারে?

৩। পাচড়া।

১। পাচড়ার কারণ কি?
২। শীতকালে বালকেরা এ রোগে এত কষ্ট পায় কেন?
৩। এ রোগ হইতে মুক্তিলাভ করিবার উপায় কি?

সম্পূর্ণ।

সমালোচন।

"—আমরা বাঙ্গালা বা ইংরেজি আর এরূপ পুস্তক দেখি নাই। তাহার বিশেষ কারণ এই যে, ইহা এদেশের লোকের অবস্থা, দেশের অবস্থা, এবং লোকের আচার ব্যবহারের প্রতি দৃষ্টি রাখিয়া লিখিত হইয়াছে, এবং একজন বহুদর্শী চিকিৎসকের বহুদর্শিতার ফল ইহাতে সন্নিবেশিত হইয়াছে। দুরূহ বৈজ্ঞানিক তত্ত্ব, যাহা সাধারণে বুঝিবে না, তাহা বুঝাইবার চেষ্টা করিয়া পুস্তক দুর্ব্ব্যবহার্য্য করা হয় নাই। অতি সরল ভাষায় এবং নিতান্ত পরিষ্কার রীতিতে অতিশয় প্রয়োজনীয় উপদেশ সকল লিখিত হইয়াছে। বালকে বিনা উপদেশেও ইহা বুঝিতে পারে। আমাদিগের বিবেচনায় রুগ্ন বাঙ্গালীর সন্তানকে যদি কোন গ্রন্থ পড়িতে হয়, তবে এই গ্রন্থ সকলের অগ্রে পড়া উচিত। শুনিয়াছি ভারতবর্ষীয় গবর্ণমেণ্ট স্বাস্থ্যরক্ষা সম্বন্ধে সরল পুস্তকের জন্য পুরস্কার ঘোষণা করিয়াছেন। আমরা এমন বিবেচনা করি না যে, ইহার অপেক্ষা উত্তম পুস্তক তাঁহারা পাইবেন—বিশেষ সাহেবের লেখা গ্রন্থ কখন এদেশীয় লোকের ব্যবহারের উপযোগী হইবে না। আমাদের বিবেচনায় এই গ্রন্থ খানি যাবতীয় ভারতবর্ষীয় ভাষায় অনুবাদিত হইয়া সর্ব্বত্র বিদ্যালয়ে প্রচলিত হওয়া বিধেয়।"

বঙ্গদর্শন। ১২৮৫। অগ্রহায়ণ।

আমরা ডাক্তর যদুনাথ মুখোপাধ্যায় মহাশয়ের কৃত নবম-সংস্করণ শরীরপালন বহুদিন হইল প্রাপ্ত হইয়াছি। এত দিন প্রাপ্তি স্বীকার করা হয় নাই বলিয়া আমরা দুঃখিত আছি। আমরা পূর্ব্ব সংস্করণ সম্বন্ধেও বলিয়াছি যে, যদি অসঙ্কুচিত চিত্তে কোন পুস্তক সুকুমার বালক বালিকাদিগের হস্তে সমর্পণ করা যায়, তবে সেই যদুবাবুর শরীর-পালন। আমরা বিদ্যালয়ের পাঠ্য ইহা অপেক্ষা অধিকতর উপযোগী গ্রন্থ অদ্যাপি বাঙ্গালা ভাষায় দেখি নাই। এই গ্রন্থখানি আমাদিগের এত অধিক প্রিয় যে, যে কেহ আমাদিগকে বিদ্যালয়ে পাঠ্য নির্দ্দেশ সম্বন্ধে পরামর্শ জিজ্ঞাসা

করিয়াছেন, আমরা তাঁহাকেই শরীরপালন পাঠ্যমধ্যে গ্রহণ করিতে পরামর্শ দিয়াছি। যে যে স্থলে আমাদিগের নিজের জন্ত আছে, তাহার সর্ব্বত্রই শরীরপালন পাঠ্যরূপে গৃহীত হইয়াছে। পূর্ব্ব সংস্করণ অপেক্ষাও যদুবাবু এই সংস্করণে আরও উন্নতি করিয়াছেন। সর্পভয়, কুক্কুরদংশন প্রভৃতি নিবারণ সম্বন্ধে তিনি অনেকগুলি অতি প্রয়োজনীয় পরামর্শ দিয়াছেন। যদুবাবুর পুস্তকের বিশেষ গুণ এই, তিনি দেশের অবস্থা বিবেচনা করিয়া এই পুস্তকখানি রচনা করিয়াছেন এবং দেশীয় লোকদিগের ব্যবহারের সম্পূর্ণ উপযোগী করিয়া তুলিয়াছেন। উত্তরোত্তর গ্রন্থখানিকে যাহাতে আরও পূর্ণাঙ্গ করিতে পারেন, তৎপক্ষে তাঁহার বিশেষ যত্ন রহিয়াছে। আমরা অবগত হইলাম, যদুবাবু এই গ্রন্থখানিকে ইংরেজিতে অনুবাদ করিয়াছেন। আমরা আশা করি ইংরেজি অনুবাদ আমাদিগের প্রত্যেক ইংরেজি বিদ্যালয়ে ব্যবহৃত হইবে।

সমালোচক। ১২৮৭। ২৩শে জ্যৈষ্ঠ।